د.محمد عبد التواب معوض

د.سيد عبد العظيم محمد

" أجمل ما في الحياة أن تبني جسراً من الأمل
فـوق بحـر مـن اليـأس "

العلاج بالمعنى

النظرية
الفنيات
التطبيق

العلاج بالمعنى

النظرية - الفنيات - التطبيق

تأليف

الأستاذ الدكتور

سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية

وكيل كلية التربية النوعية - جامعة المنيا

الأستاذ الدكتور

محمد عبد التواب معوض

أستاذ الصحة النفسية

وكيل كلية التربية - جامعة الفيوم

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ / ٢٠١٢م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٢٧٥٢٧٩٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥

٦ أ شارع جواد حسني - ت: ٢٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

info@darelfikrelarabi.com

١٥٠ س ى ع ل

سيد عبد العظيم محمد.

العلاج بالمعنى: النظرية، الفنيات، التطبيق تأليف سيد عبد العظيم محمد، محمد عبد التواب معوض. - القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤٣٣هـ = ٢٠١٢م.

٣٢٣ ص: جد؛ ٢٤سم.

بيليوجرافية: ص٣٠٧-٣٢٠.

تدمك: ٦ -٢٧٨١-١٠- ٩٧٧.

١- العلاج بالمعنى. ٢- فنيات العلاج بالمعنى وتطبيقاتها. ٣- الصحة النفسية أ- محمد عبد التواب معوض، مؤلف مشارك. ب- العنوان.

جمع إلكترونى وطباعة

البردي

مقدمة:

لقد حظي العلاج النفسي بالعديد من الكتابات والدراسات المتنوعة، لكن في نفس الوقت ظل العلاج النفسي عن طريق المعنى أو العلاج بالمعنى Logotherapy، خارج الاهتمام ولم يحظ في حدود علم المؤلفين بالكتابات والدراسات الكافية، مع أنه جدير بالبحث والاهتمام، شأنه شأن العلاجات النفسية الأخرى كالعلاج السلوكي والعلاج التحليلي و...

وربما يرجع ذلك لجذوره الفلسفية ودور الفلسفة الوجودية في الممارسات العلاجية المختلفة التى يتطلع إليها هذا الأسلوب العلاجي.

والوجودية فكر فلسفي ظهر في بداية القرن السابع عشر كرد فعل للطوق الذي وضعته الفلسفات التقليدية والميتافيزيقية والأديان والقيم الاجتماعية على الإنسان، وحرمانه من حريته الحقيقية التي ترافقه منذ لحظة ولادته في هذا العالم حسب آراء الوجوديين، حيث جعلت هذه الفلسفات تطور الحياة وتقدمها يسير في حركة بطيئة ومعقدة عبر محاولات لا نهاية لها، منها الصحيح ومنها الخطأ.

والفلسفة الوجودية هي تلك النزعة الفكرية التي تفضل الاهتمام بالوجود الحاضر أو الكيان الواقعي على الماهيات أو جوهر الأشياء. وولد هذا الفكر كنتيجة لنزوح الفكر الفلسفي في القرون الأخيرة إلى المثالية المجردة والتصورات العامة التي ألغت الاهتمام بالواقع ومشاكل الإنسان في الحياة اليومية.

فالوجودية تريد من الإنسان أن يعيش واقعه الحاضر دون الشعور بالقلق من المستقبل أو القلق بسبب الماضي ، فالإنسان الفرد هو مركز موضوع الفلسفة الوجودية وعليه تقع مسئولية وضع القيم الخاصة به حسب واقعه دون الخضوع إلى السلطات الاستبدادية المتوارثة من الفكر الفلسفي التقليدي أو الديني.

فالوجودية تيار فلسفي يعلي من قيمة الإنسان ويؤكد على تفرده، وأنه صاحب تفكير وحرية وإرادة واختيار ولا يحتاج إلى موجه. وهي جملة من الاتجاهات والأفكار المتباينة، وليست نظرية فلسفية واضحة المعالم ،ونظرًا لهذا الاضطراب والتذبذب لم تستطع

إلى الآن أن تأخذ مكانها بين العقائد والأفكار. وتكرس الوجودية التركيز على مفهوم أن الإنسان كفرد يقوم بتكوين جوهر ومعنى لحياته. وقد ظهرت كحركة أدبية وفلسفية في القرن العشرين، على الرغم من وجود كتابات عنها في حقب سابقة. والإنسان هو من يختار ويقوم بتكوين معتقداته والمسئولية الفردية خارجاً عن أي نظام مسبق. وهذه الطريقة الفردية للتعبير عن الوجود هي الطريقة الوحيدة للنهوض فوق الحالة المفتقرة للمعنى المقنع (المعاناة والموت وفناء الفرد).

وأخيرًا، فالفلسفة الوجودية هي فلسفة تتصدى لمعالجة المشاكل الوجودية، وهي مشاكل إنسانية تتناول مدلولات الحياة والموت والمعاناة والألم إلى جانب قضايا أخرى، بيد أن الوجودية ليست هي التي ابتدعت هذه المشاكل، فهي مشاكل تقليدية عرفها الفكر الفلسفي وبحثها في جميع العصور. وقد تناولها من قبل كثير من المفكرين من أمثال القديس أوغسطين وباسكال، والناقد الأسباني ميجوويل دي أونامونو، والروائي الروسي دوستويفسكي، والشاعر الألماني ريز ماريا ريلكه، فجميع هؤلاء الكتاب والشعراء قد عالجوا في مؤلفاتهم مختلف القضايا الإنسانية وعرضوها في قالب بليغ، ومع ذلك فإننا نخطئ حين نضمهم إلى فلاسفة الوجود. وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة بالفلسفة الوجودية:

أولاً: المبادئ الأساسية للفلسفة الوجودية

وتتلخص بعض تلك المبادئ بشكل عام في:

١ - تقديس الحرية، فبدون الحرية يفقد الوجود معناه الحقيقي.

٢- حماية رغبة الإنسان فى الاستمتاع بالوجود والقضاء على الشعور بالخيبة والقلق في هذا العالم، والاستمرار بالحياة وتشجيع الشعور بالسعادة، والاستمتاع بفرصة امتلاك الحياة والحرية لتحقيقها.

٣-تسخير كل الطاقات والإمكانيات لصالح تحقيق الذات الفردية دون إعطاء أهمية للماهيات أو الجواهر أوالكليات.

ثانياً: خصائص الفلسفة الوجودية

١ - تبدأ الفلسفة الوجودية من الإنسان ولا تبدأ من الطبيعة. فهي فلسفة للذات، أكثر منها فلسفة للموضوع، فالذات هي التي توجد أولاً... والذات التي يهتم بها الوجوديون ليست هي الذات المفكرة، بل هي الذات الفاعلة، الذات التي تكون مركزا للشعور... الذات التي تدرك مباشرة وعينياً في فعل الوجود المشخص.

٢ - تتميز الفلسفة الوجودية بميلها إلى الوجود، فهي لا تبالي بماهيات الأشياء وجواهرها، فأول ما تهتم به هو العودة إلى الواقع الحقيقي.

٣ - الفلسفة الوجودية لا تبالي بما يسمى بالوجود الممكن والصور الذهنية المجردة، بل غرضها الأساسي هو كل موجود، أو بتعبير آخر هو كل ما هو موجود في الواقع والحقيقة.

٤ - تشترك جميع الفلسفات الوجودية على اختلاف أنواعها في أنها تنبع من تجربة حياتية يطلق عليها اسم "التجربة الوجودية". وهى تتخذ طابعاً خاصاً عند كل واحد من هؤلاء الفلاسفة. فهي تعني عند (ياسبرز) الإحساس إحساساً مرهفاً بمدى ميوعة وهشاشة الوجود الإنساني. وتعني عند (هيدجر) المعنى نحو الموت، وعند (سارتر) الإحساس بالغثيان والتقزز.

٥ - الفلاسفة الوجوديون قد أخذوا من الوجود المركز الأساسي الذي تدور حوله أبحاثهم. ولأن الإنسان هو وحده الذي يحتوي على الوجود، وأنه هو عين وجوده. وإذا كان للإنسان من ماهية، فإن ماهيته هي وجوده أو هي حصيلة وجوده.

٦ - لا يمكن إدراك الوجود إلا من حيث إنه وجود آني ثائر. والوجود يمر بكينونة متواصلة، فهو لا يسكن أبداً، بل إنه في صيرورة دائبة تبدع نفسها عن طريق الحرية، فهو مشروع خلاّق.

٧ - يعتبر الوجوديون الإنسان ذاتية محضة، وتتخذ الذاتية عند الوجوديين دلالة إبداعية، فالإنسان هو وحده الذي يخلق ذاته بمطلق حريته؛ لأنه لا فرق عندهم بين الإنسان وحريته.

٨- الإنسان في الفلسفة الوجودية ليس كائناً انفرادياً، منغلقاً على نفسه كما يعتقد البعض، بل إنه شديد الصلة بالعالم وبالآخرين. وذلك من حيث إنه ماهية ناقصة في حاجة إلى الانفتاح على الغير، فالوجوديون جميعهم يفترضون قيام صلة مزدوجة بين الأنا والغير ويؤكدون على وجود ارتباط بين الأفراد؛ لأن الارتباط بالآخرين هو الوعاء الذي يضم الوجود الفردي. فنجد أن (هيدجر) قد أسماه الوجود مع الآخرين. (وياسبرز) أسماه الاتصال، (ومارسيل) أسماه اقتحام وجود الأنت.

٩- يعتبرالوجوديون التميز التقليدي بين الموضوع والمحمول، والذي قالت به الفلسفة العقلانية. فالوجوديون من أشد أعداء المعرفة العقلانية؛ لأن العقل في رأيهم لا يوصل إلى معرفة حقيقية، فالمعرفة لا تأتي إلا عن طريق ممارسة الواقع أي ممارسته لتجربة القلق، فالقلق هو الموقف الذي يدرك فيه الإنسان قمة تلاشي ماهيته الإنسانية كما يدرك من خلاله مدى ضآلته وضياع موقفه في العالم. ويرى (هيدجر) أن الإنسان ما ألقي في العالم، إلا ليبدأ مسيرته نحو الموت.

ثالثاً: الإنسان من وجهة نظر الفلسفة الوجودية

يبدأ فهم معنى الوجود بالدخول بالتجربة الوجودية الفردية الداخلية وبمعايشة الواقع وجدانيًا أكثر منه عقليًا، ثم يبرز اكتشاف المعاني الأساسية في الوجود الإنساني العدم أو الفناء أو الموت أوالخطيئة والشعور بالذنب، أو الوحدة واليأس، ثم القلق الوجودي ثم قيمة الحياة أو الوجود ثم معناه الصادق الملتزم باحترام القيم الإنسانية الخالصة وحقوقه وحرياته. وقد يتجه القلق الوجودي بالفرد إلى ثلاثة أنماط من الناس، رجل جمال، ورجل أخلاق، ورجل دين.

١- رجل الجمال: هو ذلك الرجل يعيش ويهتم بالمتعة واللذة ويسرف فيها، وشعاره (تمتع بيومك)، (أحِب ما لن تراه مرة أخرى).

٢- رجل الأخلاق: وهو الذي يعيش متحملاً المسئولية ويؤدي ما عليه من واجب تجاه المجتمع والوطن والإنسانية.

٣- رجل الدين: وهو متجرد عن الدنيا، وأحواله في الجملة هي تلك الأحوال المعروفة عند الصوفية.

وقد تقع هذه الأنواع والصنوف لرجل واحد فيتدرج من المرحلة الجمالية إلى المرحلة الساخرة، وهذه تؤدي إلى مرحلة الأخلاق التي تسلمه بدورها إلى العبث ومن العبث يبلغ المرحلة الدينية، ويستطيع الإنسان أن يحل مشاكله بإرادته وحريته، فالإنسان مجبور أن يكون حرا، ويطلب الوجوديون من الإنسان أن يكون نفسه بمعنى أن يلتزم بطريقة يرضاها. ويؤكدون على قيمة العمل.

رابعاً: المرض النفسي من وجهة نظر الوجودية

المرض النفسي عند الوجوديين هو (موقف انفعالي) تجاه الوجود والعدم، وهو بالأحرى ليس مرضاً مستقلاً بل تحولاً وجودياً وكذلك يهتمون بالعلاج بالزمن أي أن ينسى الفرد ما تعرض له في الماضي ويتطلع ويصبو إلى المستقبل كحل لمشكلاته.

الخلاصة:

ربما كان هناك مبررات لظهور فكر الفلسفة للوجودية، و ربما كانت الحل الأنسب في ذلك الوقت لتخليص الإنسان من قيود العبودية المتوارثة، كي تفتح له المجال أن يكشف العالم على حقيقته والتخلص من حالة الكآبة والتشاؤم وشرود الذهن. والفكر الوجودي بالتأكيد ولد نتيجة عصر النهضة ومشاكله، فمشاكل الإنسان بدأت يومًا بعد يوم تزداد، بسبب زيادة المتطلبات التي يحتاجها الإنسان والتي أصبحت ضرورية الامتلاك لدورها الفعال في نشأة واستمرار حالات الاضطراب النفسي، وكذلك تحقيق حالة التوافق أو التكيف، كما أن الحياة في المدن سهلت التخلص من القيود الأخلاقية أو الدينية. على الرغم من زيادة معرفة الإنسان بالطبيعة والكون المحيط به، إلا أنه اهتز استقراره الداخلي بسبب اهتزاز القيم والقواعد والبديهيات الفكرية والدينية التي كان الإنسان يظن أنها أبدية غير قابلة للجدال أو التغير. كما أنه بعد الحربين الكونيتين أصبح الإنسان يفتقر إلى شيء يشده إلى الحياة، يفتقر إلى معنى الوجود بسبب أعمال الإنسان الشريرة الكبيرة، وبدأ الناس يعيشون حياتهم في لا مبالاة، بعيدين عن الالتزام بالقيم الدينية والأخلاقية.

هذا بالإضافة إلى أن اليوم يعيش عدد كبير من سكان المدن الكبيرة المملوءة بالصخب والمُسيرة حسب نظام العولمة في وضع قلق من جراء زيادة نفوذ الشركات الصناعية ومؤسسات الإعلام الكبيرة على الحكومات، وأخيرا حالات الاضطراب السياسي والاجتماعي والثقافي في كثير من دول العالم وخاصةً العالم العربي... كل ذلك أدى إلى زيادة الإجهاد النفسي على الإنسان، فبدأ يشعر أنه ضاع؛ بسبب المعارك الطاحنة بين الفلسفات والثورات السياسية والدينية و...وأدى ذلك إلى استمرار حالة القلق الذى تراه على وجه جميع الأعمار؛ لأنهم فقدوا البوصلة أو المعيار في هذه الحياة، فالإنسانية بحاجة إلى طفرة جديدة في سموها كي تعيد الأمل للإنسان من خلال تحقيق فعلي للمبادئ الثلاثة (العدالة والإخاء والمساواة) الشعار الذي رفعه ثوار الثورة الفرنسية قبل حوالي قرنين.

وعليه كان لابد من تناول تطبيق الفلسفة الوجودية في العلاج والإرشاد النفسي؛ لأن الفلسفة الوجودية تنظر إلى الإنسان على أنه حرُ ومسئولُ عن حريته، وهى حرية محدودة، إلا أنه قادر على الارتقاء، فالإنسان يمتلك خاصية فريدة تساعده على تجاوز واقعه المحدود، هذه الخاصية تنبع من كونه الكائن الوحيد الذى يوجد في الحاضر ولديه القدرة على العودة إلى الماضي، أو القفز إلى المستقبل بواسطة عقله وخياله، وهذا ما أكده أعلام الوجودية، مثل: سورين كيركجارد، مارتن هيدجر، كارل ياسبرز، ميجيل دى أونامونو، ألبير كامى، جبريل مارسل، ادموند هوسيرل، وسارتر، و... في أفكارهم وآرائهم وأعمالهم مما كان له تأثيرًا كبيرًا في العلاج النفسي الوجودي بشكل عام وبشكل خاص في العلاج بالمعنى الذى تأثر صاحبه -" فيكتور فرانكل "- بالفلسفة الوجودية وبعض مبادئها، وهذا ما سوف يتضح من خلال الفصول التالية لهذا الكتاب، الذى يحتوي على ثلاثة فصول، يعد الفصل الأول منها مدخلاً للعلاج بالمعنى يتضمن ثلاثة محاور: المحور الأول: الجذور التاريخية والفلسفية والنفسية الاجتماعية لهذا العلاج، المحور الثاني: بعض المفاهيم الأساسية للعلاج بالمعنى مثل: السلوك الوظيفي وغير الوظيفي، تغير السلوك، المعاناة، المعنى، القيم الخبراتية والابتكارية والاتجاهاتية، المرض النفسي، النموذج المعنوي، الموت، القدر، الذنب، وغيرها من المفاهيم المتضمنة فى العلاج بالمعنى، المحور الثالث: مفهوم العلاج بالمعنى وبعض الجوانب المرتبطة به مثل: مثلث المعنى، الثالوث المأساوي، أهمية العلاج بالمعنى،... فى

حين يتناول الفصل الثاني: مبادئ العلاج بالمعنى من خلال الثالوثات الثلاثة: الأول(حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة)، الثاني (اكتشاف المعنى عن طريق تحقيق القيم الثلاثة: الابتكارية، التجريبية، الاتجاهاتية)، الثالث (الاتجاه نحو الثالوث المأساوي: المعاناة أو الألم، الذنب، الموت). بالإضافة إلى كيفية استكشاف المعنى فى الحياة بطرق ووسائل محددة تتمثل فيما نعطيه للعالم من خلال ما نقوم به من أعمال مؤثرة فى حياتنا وحياة الآخرين، ما نأخذه من العالم متمثلاً فى العلاقات الإنسانية التى تربطنا بالآخرين والخبرات التى نتحصل عليها جراء ذلك الاتجاه الذى نتخذه نحو المعاناة والألم والموت أو الأحداث القدرية التى لا نستطيع تغييرها كالمرض المزمن أو الفقدان،.... أما الفصل الثالث فيتناول: كيفية مساعدة الفرد أو المريض على إيجاد المعنى والهدف فى الحياة، وذلك من خلال أمثلة تطبيقية لفنيات العلاج بالمعنى وبرامجها المختلفة مع بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية المختلفة، وذلك بأسلوب بسيط سهل الفهم والاستيعاب والتطبيق، وذلك من خلال تعرف الفنية وخطوات إجرائها وتطبيقها وأمثلة تطبيقية لمشكلات متعددة.

الفصل الأول

مدخل للعلاج بالمعنى

أولاً: الجذور التاريخية والفلسفية والاجتماعية للعلاج بالمعنى

ثانياً: مفاهيم أساسية فى العلاج بالمعنى

ثالثاً: ما المقصود بالعلاج بالمعنى؟



أولاً: الجذور التاريخية والفلسفية والنفسية - الاجتماعية للعلاج بالمعنى

أ-الجذور التاريخية:*Historical foundations*

تعلم (فيكتور فرانكل) رائد العلاج بالمعنى في جامعة فيينا وحصل منها على M.D عام (١٩٣٠م) ودرجة PH.D عام (١٩٤٩م)، و في الفترة مابين (١٩٣٠م-١٩٣٨م) كان يعمل بعيادة الطب النفسي العصبي بالجامعة وتخصص في الطب النفسي والعصبي، وفي عام (١٩٤٧م) أصبح أستاذاً، وقد تحولت اهتمامات (فرانكل) الأكاديمية للفلسفة الوجودية وتطبيقاتها في التدريب وتطبيق علم النفس. وقد أظهر (فرانكل) في البداية اهتماماً بالغاً وشديداً بنظرية التحليل النفسي والفلسفة الوجودية، وفي عام (١٩٢١م) سجل (فرانكل) وعمره (١٦) عاماً أول تجربة روحية Spiritual experiencing وأثناء قراءته لكتاب (فرويد) -" فيما وراء اللذة Beyond the pleasure "- وبعد ثلاث سنوات (وعمره ١٩ سنة) نشرت له أول مقالة بدعوة من فرويد في مجلة التحليل النفسي الدولية. وأصبح (فرانكل) واحداً من الأصدقاء المقربين لفرويد مثل:ألفريد أدلر Alfred Adler، وكارل يونج Carl Young، أوتو رانك Otto Rank وآخرين.

وفى ذلك الوقت مل (فرانكل) من ضيق استخدامات الطب النفسي وتطبيقه في النواحي الخاصة بقضايا الإنسان ووجد معاني أسمى في الكتابات الفلسفية (لهيدجر Heidegger وجاسبر Jaspers وهاسرل Husserl)، وقد أوجد وابتكر (فرانكل) فكرة وجود مراكز توعية وإرشاد للشباب بفيينا لمن يقعون تحت الضغوط والهموم وعندئذ أنشأ فرانكل أصول وأساسيات العلاج بالمعنى. وفى المركز لاحظ فرانكل اليأس، الضعف، الارتباك، والاكتئاب لدى الشباب. وخلال العمل مع المرضى المراهقين وجد (فرانكل) أن المعاناة الوجودية تنتشر بينهم وذلك فى جميع الأعمار والثقافات والمجتمعات المختلفة. وعندئذ لاحظ (فرانكل) عدم قدرة الطب النفسى، والتحليل النفسى على التعامل مع هذه المشكلات. وقد وجد (فرانكل) من خلال العمليات العلاجية ومن خلال خبرته الشخصية أن الإحساس بالهدف والمعنى هما الاهتمام الأساسى للناس وليس المال أو المكافآت والجوائز الخارجية. وقال: إن بعض الناس لا يوجد معنى بأي شكل في حياتهم،

مما ترك عندهم الإحساس بالفراغ غير المحتمل. وهذه المعاناة الوجودية تنشأ غالباً من الشعور باليأس Despair.

ومصطلح العلاج بالمعنى Logotherapy، من اللغة اليونانية، حيث إن كلمة -"Logos "- يونانية تعني -"Meaning"-، وقد ظهر هذا المصطلح أول مرة في كتابات (فرانكل) (١٩٣٨م). وقد طور وأنشأ (فرانكل) طريقة إرشادية وعلاجية على أساس الافتراض الأساسي بأن المعنى في الحياة اليومية يعتبر جوهر وأساس الوجود. ويعتقد (فرانكل) (١٩٧٣م) بأنه عندما يجد الناس المعنى في حياتهم فإنهم سيصبحون أصحاء نفسياً ونشطين روحياً Spiritually active. وفي عام (١٩٤٢م) بدأ أعضاء مدرسة فيينا الثالثة (بعد الفرويدية والأدلرية) في دراسة بحث الأفراد عن المعنى أو نقص المعنى لديهم. ومن خلال خبرة (فرانكل) الشخصية في المعتقل فإنه يشير إلى أن الناس(الشخص أو الفرد) يمكن أن يجدون المعنى والروحية في حياتهم حتى عندما يواجهون تجربة أو خبرة أليمة، أو حين يقعون تحت ضغوط اجتماعية عالية. والمعاناة الشديدة قد تزيد من المعنى والروحية لدى الفرد. والأساس الفلسفي الوجودي لنظرية (فرانكل) يتضح في نظريته لوظيفة ونشاط الإنسان Human function ومفاهيمه لتغير السلوك.

وعليه ينتمي العلاج بالمعنى إلى الاتجاه الإنساني في العلاج النفسي وعلم النفس والذي يعد القوة الثالثة في العلاج النفسي بعد التحليل النفسي(الذي يرى أن الإنسان مُسير بعوامل داخلية لاشعورية) والعلاج السلوكي(الذي يرى أن العوامل الخارجية هي المُشكِلة والمحددة للسلوك الإنساني). والاتجاه الإنساني يحترم إنسانية الإنسان وحريته في اتخاذ القرار، ويؤمن أن الإنسان خيِّر بطبيعته ويملك في ذاته القدرات اللازمة للتميز والنجاح إذا أتيحت له إمكانية اكتشاف هذه القدرات بنفسه.

ويعتبر العلاج بالمعنى الذي أسسه وطوّره "فرانكلFrankl" أحد التيارات الحديثة في العلاج النفسي، ويتكامل مع المدارس العلاجية الأخرى، حيث لا ينكر (فرانكل) بأي شكل إسهامات من سبقوه من رواد العلاج النفسي مثل: فرويد، أدلر، سكنر،... حيث يعترف (فرانكل) بالإسهامات الكبيرة والمهمة التي قدمتها المدارس العلاجية، كما أنه لا

يرفض نظريات من سبقوه أو عاصروه، ولكن كل ما ينادي به أن الإنسان إذا وجد معنى في أي جانب من جوانب حياته، فإن هذا سيكون هدفاً يسعى إليه ويعيش من أجله. وعليه فإن العلاج بالمعنى يركز على معنى الوجود الإنساني وبحث الإنسان الدءوب عن هذا المعنى. وقد نشأ هذا العلاج وبدأت بذوره عندما كان " فرانكل" معتقلاً في أحد المعسكرات أثناء الحرب العالمية الثانية، فقد اكتشف أثناء فترة الاعتقال أن بداخله طاقة ترفعه فوق ظروف القهر والسجن. وأخذ يسأل نفسه السؤال الهام: ما الذي جعل بعض الناس يصمدون أثناء هذه التجربة المريرة وينجون بينما مات الأغلبية؟ وبحثاً عن الإجابة بدأ "فرانكل" يدرس المعتقلين الموجودين معه في ضوء عدة عوامل شخصية منها: الصحة والحيوية وهيكل الأسرة والذكاء وأساليب البقاء. وقد خلص إلى أن كل هذه العوامل لم تكن هي السبب الرئيس، بل كان السبب الرئيس الذي اكتشفه داخل الناجين من هذه المأساة هو وجود الإحساس بالرؤية المستقبلية. إذ سيطر على كل من نجح في البقاء اليقين بأن له مهمة في الحياة يجب استكمالها، وأن لهم مهام حيوية ما زالوا في حاجة إلى الانتهاء منها.

بعد ذلك قام "فرانكل" بتطوير هذا العلاج ليصبح أحد العلاجات النفسية فى الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، ولكون هذا العلاج قائماً على الاتجاه الإنساني، فقد استفاد من مبادئ المذهب الإنساني ورواده أمثال: روجرز Rogers، ماسلو Maslow،... ومن هذه المبادئ:

١ - الإنسان خيِّر بالفطرة: وما قد يتعرض له ويعانيه من سلوكيات غير سوية (العدوانية، الأنانية،...) ما هي إلا نتيجة للصعوبات والتحديات التى يلاقيها، وكذلك للإحباطات التي يتعرض لها. ورغم كل هذا فإنه قادر على أن يقاوم ويتغلب على المشكلات.

٢- الإنسان حر في حدود معينة: حيث إن حرية الإنسان محدودة ونسبية وليست مطلقة، وهذه الحدود تتضمن الحدود البيئية والنفسية والجسمية والاجتماعية.

٣-الإنسان كائن حي في نشاط مستمر هادف: فالسلوك الإنساني يهدف للأفضل الذي هو تحقيق الذات، والإنجاز،...

ب- الجذور الفلسفية **Philosophical foundations**

يعتمد العلاج بالمعنى على الفلسفة الوجودية، فالوجودية تركز على المجالات والجوانب الموضوعية للكائن البشري، والتفسيرات المختصرة للسلوك هي المثالية والفلسفية، بمعنى ليس من المهم ماذا يفعل الفرد، ولا ما يعيشه ويحسه في اللحظة.

ويشترك العلاج بالمعنى والوجودية في الرأي القائل بتفرد وفردية كل شخص بشخصيته المختلفة عن الآخر. وكل شخص مسئول كلية عن تحديد قيم الحياة واكتشافها، وكذلك الاتجاهات والسلوكيات. وقد أكد (فرانكل) على الاحترام والتعهد الروحي Spiritual commitment للحياة، الأهداف والمهام. وما يعطيه الناس للحياة وكيفية مواجهة المهام الموكلة إليهم وتحديات الحياة، كل هذا يحدد ويؤدي إلى المعنى. ويرى (فرانكل) (١٩٧٣م) أن كل إنسان لديه الإحساس بالمعنى الشخصي لحياته. وكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة كلية عن الآخرين، ويعرف مسئوليته نحو ابتكار وخلق هويته، وأن يرى الإنسان نفسه من الداخل ويعيها ويفهمها غاية في الأهمية لكي يعرف شخصيته ويستطيع إيجاد واكتشاف المعنى.

وعلى خلاف من يرى أن مبدأ اللذة هو الدافع الأساسي للسلوك أو أن مبدأ القوة هو الدافع الأساسي، فإن (فرانكل) يرى أن إرادة المعنى هي القوة الوجودية للروح الإنسانية التي تمكن الفرد من فهم الوضع الإنساني Human Condition وتمكنه أيضا من مقابلة مهام الحياة. هذا وقد تُحبط الظروف الاجتماعية والثقافية (العوامل أو القوى الاجتماعية والثقافية) من إرادة المعنى. وقد يشعر الناس بعدم التحدي وعدم وجود أهداف Purposeless وعدم إنجاز أي شيء وهذا يؤدي إلى الإحساس بالفراغ Emptiness والإحساس الضعيف بالهوية الذاتية. وقد وصف (فرانكل) هذا الفراغ بأنه الفراغ الوجودي Existential Vacuum. وصعوبة معرفة وتحديد المعنى أو تحديد الهدف من الحياة هو الإحباط الوجودي Existential Frustration وأن الأنشطة التي ليس لها معنى تساعد على الشعور بالفراغ الوجودي، وقد تؤدي إلى الشعور بالفراغ في الحياة ويعتقد (فرانكل)(١٩٦٣م) أن الناس الذين يبحثون عن معنى مجرد Abstract Meaning للحياة سوف يحبطون. ويرى أن

الناس يشتقون المعنى من الحياة من خلال القيم الشخصية والتجربة. وتوجد ثلاثة أنواع من القيم وهي: القيم الابتكارية: Creative values وهي التي تنشأ من خلال الأنشطة الابتكارية، فالمصدر الأعظم للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد، والذى يعتبر جديرًا بالاهتمام وذا فائدة. حيث إن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها، القيم التجريبية أو(الخبراتية): Experiential values وتشير إلى تلك القيم التي تم إحرازها واكتسابها عن طريق خبرة العمل الابتكاري للآخرين، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة، وجميع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة، القيم الاتجاهاتية: Attitudinal values وهي تلك القيم التي لا تزال باقية عندما يعيش الفرد موقفًا محبطًا وباعثًا على اليأس والضعف أو موقفًا ميئوساً منه ولا يستطيع تغييره ابتكاريًا أو خبراتيًا، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم وغير قابل للتغيير (مثل: الأمراض المزمنة) واتجاه الفرد الذي يتخذه نحو هذه الظروف، ويجعله قادرًا على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف في الحياة.

ويرى (فرانكل) (١٩٧٨م) أن الحرية تكتسب بقبول الحاجات الفطرية والبيئية. وتنشأ الحرية الشخصية من الإحساس العميق بالمسئولية تجاه الحياة، وقد تثير القلق وتؤدي إلى زيادة تجنب الفرد للحرية. ويؤكد (فرانكل) أن الحرية الشخصية مطلوبة للحياة. ومن خبرته الشخصية في المعتقل يرى أن الناس عندهم الحرية لاختيار مصيرهم حتى عندما يعانون أقصى الظروف، فالحرية تؤدي إلى تحمل المسئولية.

ج- الجذور النفسية الاجتماعية Social Psychological Foundations

يُسلم العلاج بالمعنى بالعمليات السيكولوجية الاجتماعية في الأداء الإنساني Human Functioning. وقد أكد فرانكل (١٩٦٧م) أن البيئة (متضمنة الناس الآخرين) توافر المحيط الموقفي الذي يجعل الفرد مجبرا على الاستجابة. والفرد في أي لحظة قد يختار المعنى للخبرة الاجتماعية. ويعتقد (فرانكل) (١٩٦٣م) أنه من الخطأ الاعتقاد بأن الغرائز الإنسانية هي أساس السلوك والعامل المحدد له. ففي العلاج بالمعنى يُنظر إلى الكائنات

البشرية بصورة أساسية على أن لديها حرية الإرادة وتقرير المصير Self determining، واختيار استجاباتهم للظروف البيئية. سواء أكانت هذه الظروف سعيدة Pleasurable أم غير محتملة Intolerable، والقيم الذاتية الشخصية للفرد تحدد كلية معنى الوجود. وأن الضغوط النفسية الاجتماعية قد تُنشئ (تؤدي إلى) العصاب الجمعي Collective neurosis الذي يتميز ويتصف بأربع صفات وأعراض هي: الإحساس الدائم بالسأم مع مهام الحياة والعمل، الرؤية الجبرية Fatalistic view لوجود الفرد وقدره، عدم الانسجام مع القيم الاجتماعية أو القواعد الدينية، والتعصب الجمعي Collective Fanaticism.

ويشير (فرانكل) (١٩٦٧م) إلى أن العصاب الجمعي يؤدي إلى الخوف من تحمل المسئولية لوجود الفرد، والهروب من الحرية، ونتيجة لذلك قد يصبح الأفراد في حالة من الشك في وجودهم، ونقص المعنى، والشعور بعدم وجود هدف، والانسياق نحو المطالب الاجتماعية.

وتسهم المشكلات المتعلقة بوجود الفرد في وجود العصاب الوجودي - الفراغ الوجودي- والفراغ الوجودي يتميز وينشأ من خلال الصعوبات الخبراتية في إدراك الوظيفة اليومية للفرد. والإحباط الوجودي أو إحباط إرادة المعنى هو المفتاح الأساسي والمحدد للعصاب الوجودي. وعليه نجد أن العلاج بالمعنى يختلف عن الاتجاهات العلاجية والإرشادية الأخرى فيما يتعلق بما يسمى بالقوة الدافعية الأساسية للسلوك. حيث يرى التحليل النفسي الفرويدي هذه القوة في مبدأ اللذة، ويركز العلاج الأدلري على إرادة القوة ومبدأ الدونية (النقص) Principle of Inferiority، في حين أن العلاج والمعالجين بالمعنى يعطون الأولية للبحث عن معنى الوجود، والكفاح نحو تحقيق هذا المعنى.

ثانياً: مفاهيم أساسية في العلاج بالمعنى

١- *النموذج المعنوي: The Noetic Model*

يعتبر فهم البعد الروحي والمعنوي لوجود الإنسان من وجهة نظر (فرانكل) أساسي وضروريا للفهم المتكامل للأداء الإنساني.

ويعطي العلاج بالمعنى الاهتمام الكامل والتام بالعمليات المعرفية والعقلية للوظيفة الإنسانية Human functioning ويستخدم (فرانكل)(١٩٦٧م) كلمةNoetic (من الكلمة اليونانية Noos) والتي تعني "المعرفة من خلال التعقل والعقل Knowing by the intellect". والعالم الفكري والمعنوي Noetic realm يتضمن المعرفة من خلال الخبرة المباشرة ومن خلال المعرفة الشخصية أو الذاتية، وهذه العملية ليست تجريدا Abstract أو إعطاء شكلاً وفهماً عقلانياً للحياة، ولكن معرفة تجعل وجود الفرد يعمل جهداً مدركاً كي يُصبح مسئولاً وحرا.

والنموذج الفكري أو المعنوي لا يُنكر ما دون الوعي Subconscious للناس الذى قد يجعلهم فى الواقع غير واعين بحرياتهم ومسئولياتهم ومعنى الوجود. وبالرغم أن كلمة Logos تعني المعنى Meaning، لكنها أيضاً تشير إلى المعنوية أو الروحية للوجود Spirituality of existence. ويؤكد (فرانكل) على أن الأبعاد المعنوية والروحية للوجود الإنساني تتفوق وتسمو على الوظيفة النفسية – الاجتماعية للناس. ومع ذلك يرى (فرانكل) (١٩٦٩م) أن الكائن البشري مزيج من الروح (الروحية)، والعقل، والجسد.

٢- نمو الفرد: The Development Of The Person

ونظرية (فرانكل) للنمو الإنساني مبنية على فرض مؤداه أن وظيفة الناس تكون أكثر فعالية وأثراً فى الحاضر، طالما أنهم ملتزمون بأداء واجباتهم للمستقبل، وهذه النظرة على العكس من مفهوم ونظرة " فرويد" لمفهوم وظيفة الشخصية Personality functioning التى بنيت على أساس خبرات الطفولة المبكرة.

ويدعم (فرانكل) (١٩٧٣م) الفكرة التي مؤداها أن الأفراد يختارون نمط الشخص الذي يريدون أن يكونوا مثله، وعلى ذلك فإن الناس لديهم شخصيات متفردة متميزة، وسمات مختلفة، وكذلك ميول مختلفة للدافعية الأساسية (الأولية) لإرادة المعنى. وقد لاحظ (فرانكل) أن المراهقين بعد البلوغ يبدءون فى السؤال عن معنى حياتهم. وهو يشير بأن هذه العملية التساؤلية بالتأكيد تعتبر تطبيقات لنمو شخصية المراهق. كما يرى (فرانكل) أنه داخل حدود أي ميول أو سمات للشخصية، فإن الناس لديهم الفرصة لاتخاذ القرارات

والاختيارات نحو نموهم وحياتهم وأن الأفراد لديهم القدرة على عمل اختيار واع نحو حدث أو موقف ذات معنى شخصي. وينظر إلى نمو الشخصية على أنه ثانوي لدافع أولي هو إرادة المعنى.

ويشير (فرانكل) إلى أن كل الناس يمتلكون قيماً ابتكارية واتجاهاتية وخبراتية (تجريبية)، ويختارون منها للتطبيق في حياتهم اليومية. ويرى (فرانكل) (١٩٧٨م) أن الشخصية المكتملة والمتكاملة والنامية هي التي تحقق القيم الوجودية. وتحقيق الذات Self – Actualization ليس هو هدف الحياة، لكنه يعتبر ثانوياً للوجود.

ويذكر كل من: شانتال Shantall (١٩٨٩م)، ومالان Malan (١٩٩٧م)، وبرجر Burger (٢٠٠٩م) أن النتيجة النهائية لإيجاد واكتشاف المعنى في الحياة هي حالة النضج والنمو الأمثل Optimal Development الذي يتضح من خلال مجموعة من السمات يمكن إيجازها فيما يلي:

أ- تكون أفعال الفرد الناضج محددة ذاتيا من خلاله، وليست موجهة بعوامل خارجية (أي لا تمليها عوامل خارجية).

ب- الفرد الناضج قادر على تجاوز الذات والتسامي بها.

ج- يسمح النمو الأمثل للفرد بقبول الجوانب المأساوية للحياة، وبالتالي يمكن أن يشعر ويجد المعنى في المعاناة.

د- يعتبر الفرد الناضج أن العمل بمهنة ما فرصة لعمل إسهامات مهمة وفعالة في الحياة، وبالتالي يكون ذلك مصدراً للمعنى في حياته.

هـ- يكون الفرد الناضج المتمتع بالنمو الطبيعي منفتحاً ومقدراً (أو مدركاً) للجمال والأحسن The good (أو الخير)، والأصالة Genuine، ويشمل هذا: الفن، الموسيقى، الطبيعة، وأي خبرات جديدة أخرى.

و- يحترم الفرد الناضج ويقدر تفرد الآخرين، مما يحول دون وصفه بالتمييز أو التعصب.

ز- يتوجه الفرد الناضج نحو المستقبل واحتمالات المعنى فيه.

ح- لا يهدد الموت مثل هؤلاء الأفراد؛ لأنهم يعيشون الحياة بشكل كامل.

ط- يتمكن الفرد الناضج من الإدراك الواقعي والموضوعي والناقد لذاته والظروف المحيطة به.

ى- يجعل النمو الأمثل الفكاهة ممكنة، والفرد قادراً على الضحك من ضعفه ومشكلاته.

٣- *السلوك الوظيفي وغير الوظيفي:*

Functional And Dysfunctional Behavior

يرى (فرانكل) أنه عندما يكون الناس مضطربين أو محبطين بالنسبة لحياتهم، فإنهم يتجهون إلى النواحي اللاهوتية (أي الدينية) Theologians للإجابة على تساؤلاتهم وليجدوا فيها الإجابات، والتعلق بالقيم الروحية قد يكون لها تطبيقات دينية، وطبقاً لذلك فإن خبرة الكائنات البشرية تمثل أسمى المعاني لاعتقاداتهم في الألوهية ووجود المعبود.

ويوضح (فرانكل) (١٩٦٧م) بأن الوجود اللحظي (الوقتي) Temporal existence للإنسان أو الكائنات البشرية يجعله يدرك أنه إذا كانت الحياة غير محدودة Infinite فإن الدافعية لتحقيق قيم الفرد أو العناية بالأنشطة اليومية للحياة قد تكون غير ذات معنى Meaningless، فالموت يُعطي المعنى للحياة، فنهاية الحياة أو معرفة أن الحياة ليست أبدية يُقوي بحث الناس عن المعنى في مهام حياتهم. فإن بحث الفرد عن المعنى يعتبر علامة مؤكدة على تفرد وتميز الكائن الإنساني، حتى إذا أحبط هذا البحث فلا يعتبر ذلك علامة على المرض أو سبباً له. ويعتقد (فرانكل) أنه في معظم الحالات فإن الضغوط الروحية Spiritual distress وليست الأعراض الباثولوجية أو الاضطراب هو المهم.

ومفهوم السلوك المتكيف وغير المتكيف يمكن وصفهما من خلال الإطار النظري والفلسفي للعلاج بالمعنى. فمفاهيم السلوك الوظيفي وغير الوظيفي كما هو موضح بالجدول وكما أشار إليه (فرانكل) (١٩٦٩، ١٩٧٨) تأخذ في الاعتبار المصادر الوجودية للفرد وخبراته.

م	السلوك الوظيفي Functional	السلوك غير الوظيفي Dysfunctional
١	الأفراد لديهم الحرية في اختيار مصائرهم.	الحياة محكومة بقوى وعوامل خارجية والاضطراب الشخصي هو عرض للعصاب الوجودي.
٢	تحت الظروف البيئية الصعبة والشديدة فإن الأفراد يقدرون اتجاهاتهم نحوها كما أن المعاناة لها معنى وجودي.	يظهر الاكتئاب واليأس كنتيجة للإحساس بعدم وجود معنى للمعاناة، الحب، والعمل.
٣	الوجود الإنساني غير مؤكد والناس يجب أن يثقوا في قيمهم لكي يحققوا ويروا الحياة كاملة.	نقص المعنى وعدم التأكد منه قد يخلق قيماً وصراعات وينشأ عن تلك الصراعات التوتر، والقلق، والذنب.
٤	لدى الإنسان المصادر الوجودية للاستجابة للموقف الحاضر، وخبرات الماضي أو الغرائز لا تحدد كلية وظيفة الحاضر أو المستقبل.	يستجيب الفرد للمواقف الحاضرة على أساس خبرات الماضي.
٥	يشتق الفرد المعنى وتحقيق الذات من خلال علاقاته مع الآخرين ومن خلال الالتزام والتعهد بالواجبات والمهام المختلفة.	يأتي معنى الوجود من خلال الآخرين والوجود المادي للأشياء.
٦	الكائنات البشرية متفردة وكل شخص (فرد) مسئول وحر.	يجب أن يتكيف الناس ويطيعوا المثاليات السياسية والمؤسسية.
٧	حب شخص آخر هو أسمى تعبير للالتزام تجاه شخص آخر أو الحياة.	يجد الفرد الإشباع والدافعية من خلال المكافآت المالية (أي التعزيز المادي).
٨	يعطي التأمل والتفكير في الموت معنى للحياة.	الموت ليس له معنى ومخيف.

م	السلوك الوظيفي Functional	السلوك غير الوظيفي Dysfunctional
٩	لدى الفرد مصادر يستطيع الاعتماد عليها في مقابلة المهام الحالية والمستقبلية.	يحتاج الفرد لتزويده بمعظم المصادر للتعايش مع الوجود.
١٠	الأفكار المجردة والمكتوبة تمنح معنى ضئيلا للحياة.	يحتاج الفرد لتجريد وكتابة وعقلانية وجوده.

٤- تغير السلوك:Behavior Change

إن الإحباط والأزمات الشخصية التي يتعرض لها الإنسان تؤدي للإحساس بعدم وجود هدف ونقص الإحساس بالمعنى في الحياة، ويحاول العلاج بالمعنى تقوية الجانب الروحي للأداء الإنساني Human functioning، وتشجيع الفرد كي يكون أكثر مسئولية نحو نفسه وكسب حرية شخصية أكبر. وحينما يعاني الأفراد سيكولوجياً، فإنهم يرجعون هذه الاضطرابات لنواحي داخلية في محاولة لكشف مصادرها، وغالباً ما يكون الإحباط والقلق سبباً لهذه الحالة؛ لأنه في محاولة إيجاد الحلول يركز الناس على الأعراض أو النقص الذاتي المدرك.

وأشار (فرانكل) (١٩٦٣م) إلى هذا بالتفكير المفرط أو الزائد Hyper – reflection وذلك لأن الفرد يكون واعياً ومدركاً بأكثر مما ينبغي وبإفراط بالقضايا والنواحي الشخصية الذاتية. وعلى الجانب الآخر، فإن الانتباه المفرط Hyper – Intention هو انتباه زائد مُركز على المهمة، وبالتالي يؤدي إلى القلق الكبير أثناء عمليات محاولة تكميل هذه المهمة، ويحاول العلاج بالمعنى تحويل الانتباه جانباً عن عمليات انهزام الذات Self – defeating processes إلى جوانب إيجابية أكثر للخبرات.

ويعتقد (فرانكل) أن العلاقة العلاجية أساسية لإنشاء تغير في السلوك؛ وذلك لأنها تمد الفرد بالفرصة لاكتشاف الإحباطات الوجودية والروحية. ومن خلال توسيع الوعي يستطيع الناس اكتشاف (استكشاف) النقص في المعنى لحياتهم وأخذ المسئولية للعمل

نحو تحقيق أهدافهم، ويظهر تغير السلوك أو تغير الاتجاهات عندما يرغب الإنسان في عمل تضحيات شخصية من أجل تحقيق هدف ما. ويحاول المعالج بالمعنى تشجيع تغير سلوكي بَنَّاء عن طريق التركيز على مهام الحياة ذات المعنى وكذلك الأهداف ذات الأهمية والمغزى.

٥ - نشأة الاضطراب:

يرى (فرانكل) (١٩٦٧م) ويفترض أن المشكلات النفسية تزداد بسبب الصراع الوجودي، فيصبح الناس مضطربين مكتئبين أو قلقين بسبب أنهم يكونوا في صراع مع قيمهم، وكذلك من الإحساس بخواء المعنى وعدم وجود هدف في حياتهم. وعلى ذلك فإن مهمة المرشد أو المعالج ليست فقط تحديد الأبعاد النفسية الاجتماعية، لكن أيضاً البعد المعنوي أو الروحي والفسيولوجي والأعراض النفسية تكون مفهومة في صورة (إطار) وجودي Existential context، وفيما يلي توضيح هذه الأبعاد:

أ- البعد الروحي (المعنوي) Spiritual Domain

يتميز البعد الروحي Spiritual أو المعنوي بالفراغ أو الكفاح الوجودي Struggle Existential (وهو ظاهرة صحية لابد منها) ،وعلى سبيل المثال: السأم أو الملل، خواء المعنى، التوتر، والإحباط يمكن أن يكونوا خبرات مرغوبة حينما يؤدوا إلى الاكتشاف العميق للقيم، وإرادة المعنى والقضايا الخاصة بالمسئولية والحرية تنعكس من خلال الضغوط الروحية أو القلق الروحي Spiritual distress. ووفقاً (لفرانكل) (١٩٨٦م) فيما يتعلق بالبعد الوجودي، فإن الكائنات البشرية توجد من خلال ثلاثة أبعاد: الجسمي، النفسي، والروحي. حيث إن الروحانية هي البعد الإنساني المتفرد، وعلى أية حال فإنه لابد من فهم هذه الأبعاد بشكل كلي؛ لأن الفرد وحدة كلية معقدة.

ويضيف (وونج Wong)(٢٠١٠) أنه ليس من الممكن ممارسة العلاج بالمعنى دون فهم البعد الروحي للوجود الإنساني.

ب- البعد النفسي The Psychological Domain

تتضمن الصراعات النفسية مثل العصاب كلاً من الصعوبات والمشكلات الفسيولوجية والروحية أو المعنوية. فعندما يمر الفرد ويعيش قلقاً شديداً فيما يتعلق بالوجود وقضايا الموت، فهنا قد ينشأ عن ذلك العصاب. ويشير (فرانكل) (١٩٦٧م) إلى أن الأعراض العصابية تزداد عندما يعاني الفرد مواقف صدمية تثير مشاعر القلق والذنب، وهذه الخبرة للقلق الشديد تؤدي إلى الاضطراب وعدم القدرة على تحقيق القيم. كما يعتقد (فرانكل) أن الأزمات الوجودية (مثل: عدم الإحساس بمعنى الوجود – الفراغ الوجودي...) تؤدي إلى الاضطرابات العصابية، ومهمة المعالج أو المرشد هي أن يوجه تركيز العميل إلى المصادر الوجودية والقيم لكي يخفض ويقلل القلق والإحباط.

ويجب على العميل أن يعي القيم والمهام التي تشعره بمعنى الوجود، وهنا يحتاج المريض أو العميل إلى أن يعي كيفية تشكيل القيم الاتجاهاتية الذاتية، ويتعلم كيفية قبول المسئولية الذاتية (أو الشخصية).

ويرى (فرانكل) (١٩٧٣م) وجود أساسين للتشخيص يمكن تصنيف البعد النفسي للأداء الإنساني في ضوئهما وهما:

الأول: العصاب المعنوي Noogenic neuroses والذي لا ينشأ من الصراعات بين الدوافع والغرائز، لكنه ينشأ من خلال الصراعات القيمية Value Conflicts أو الصراعات بين القيم المختلفة، وبمعنى آخر من الصراعات الأخلاقية Moral conflicts. أي ينشأ هذا العصاب داخل البعد الروحاني للوجود الإنساني، حيث إن إحباط القضايا الروحية Spiritual issues مثل: طموح الإنسان لوجود ذات معنى(أو تطلعات الإنسان لإيجاد معنى لحياته) هو الذي يسبب هذا العصاب. وينشأ الإحباط الوجودي من فقدان المعنى والشعور بالنقص والفراغ المميزين لوجود الفرد.

ويضيف (وونج) (٢٠١٠) أن جذور العصاب المعنوي ليست في البعد النفسي للوجود الإنساني، لكنه في البعد الروحي أو المعنوي. حيث ينشأ هذا النوع من العصاب من الإحباط الوجودي أو الفراغ الوجودي.

الثاني: العصاب الجمعي Collective neurosesويصف الناس الذين يضحوا بالفردية، والقيم، والحرية من أجل الامتثال (التكيف) الاجتماعي Social conformity. ويتنازل ويترك الناس هويتهم الذاتية من أجل التكيف مع القيم الثقافية الاجتماعية.

ويشير (لويس Lewis)(٢٠١١م) أن العصاب الجمعي يتميز بالآتي:

١- الاتجاه المؤقت نحو الحياة (العيش كما لو أنه لا يوجد غداً).

٢- الاتجاه الجبري Fatalistic attitude نحو الحياة (العمل كما لو أن الفرد ليس له تحكم في قدره أو سيطرة على مصيره).

٣- التعصب (رفض وإنكار شخصية من يفكر بشكل مختلف).

٤- التفكير الجمعي (إنكار ورفض شخصية الفرد).

ج- البعد الفسيولوجي (الجسمي): The Physiological (Physical) Domain:

قد يلعب الجانب الجسمي أو الفسيولوجي دوراً في نشأة الاضطراب، حيث يشير (فرانكل) (١٩٦٧م) إلى أن الميلانخوليا والفصام ـ على سبيل المثال - لهما أبعاد نفسية بالإضافة إلى البعد البيولوجي المتمثل في أعراض محددة. وتتميز الميلانخوليا بالأعراض الاكتئابية أو الهوس Manic الذي يتضمن الخوف الوجودي Existential Fear تجاه المستقبل، كما أنه بالنسبة لمريض الاكتئاب يوجد قلق نحو الذات في الواجبات والإلتزامات بالإضافة إلى التنبؤ بإخفاقات وكوارث مستقبلية Future Catastrophe، فالذين يعانون من الاكتئاب يشعرون بالقلق، والنقص وعدم الكفاءة Inadequate. والشخص المكتئب يتهرب ويتجنب حقائق ووقائع الحياة، ويصبح مضطرباً تجاه تحديد هويته الذاتية، والفرد المهووس لديه أيضاً خوف من المستقبل، لكنه يشترك وينشغل بإفراط في التخطيط. وهؤلاء الناس (المكتئبون والمهووسون) لديهم خوف ثابت نحو الفشل في خططهم ناشئ من إحباط الهدف.

٦- عملية الإرشاد (العلاج) The Counseling (Therapy) Process

إن العلاقة الإرشادية (العلاجية) تبنى لتحقيق أي من الأبعاد الثلاثة (الروحي والنفسي والجسمي أو الفسيولوجي). وخلال عملية الإرشاد أو العلاج يصل الفرد إلى درجة مرتفعة من الالتزام بالمسئولية من خلال التركيز على إعادة النظر الفلسفية للاتجاهات الذاتية والقيم والأخلاق. ومسئولية الفرد عن الأفعال والوجود يتم تشجيعها وتعزيزها فى الجلسات الأولى للإرشاد (أو العلاج)، ويحاول المرشد أو المعالج في الجلسات الأولى أن يراعي البيئة المساعدة على التحليل الوجودي، كما يجب أن يظهر المرشد أو المعالج نظرة إيجابية نحو المريض أو العميل ليعرف الأزمات الوجودية التي مر بها، كما يشجع بداخله معنى وجوده. وفي البداية أيضاً يوجه المعالج المريض أو العميل نحو التركيز تجاه الأهداف المستقبلية واستكشاف مدى الالتزام الشخصي للعميل، وأثناء معرفة معاناة العميل يوجه المعالج أو المرشد جهود العميل نحو اكتشاف الحرية والاختيار.

فقد لاحظ (فرانكل) (١٩٦٧م) أن بعض الناس لديهم رغبة غير واعية لكشف أعراضهم المرضية وذلك لتجنب مواجهة المسئولية الذاتية والحرية.

٧- معنى الموت The Meaning Of Death

أشار (فرانكل) (١٩٨٦م) إلى أن الإنسان في محاولته الإجابة عن السؤال عن معنى الحياة، والذي يعتبر أكثر الأسئلة التي تجول في خاطر الإنسان، بل إنها أكثر الأسئلة التي لها خاصية إنسانية. ويجب أن تمثل خاصية انتهاء الوجود الإنساني شيئاً يعطي معنى للوجود الإنساني لا أن تسلب منه هذا المعنى. و تحتاج هذه النقطة إلى مزيد من المناقشة. فإذا ما كانت خاصية انتهاء حياة الإنسان، أي أن الحياة محدودة بفترة معينة، أو بمعنى آخر حقيقة الموت هل ذلك يجعل الحياة لا قيمة لها؟.

فطالما سمعنا جدالاً بأن الموت يلغي معنى الحياة تماماً وأن كل أعمال الإنسان لا معنى لها؛ لأن الموت في النهاية يدمرها، والآن هل الموت حقاً ينقص من معنى الحياة؟. على العكس فماذا كان سيصبح شكل حياتنا إن لم يكن وقتها محدد، أي كانت لا نهاية لها؟ إننا لو

كنا مخلدين في الحياة، لأجلنا كل عمل إلى ما لا نهاية، وما كان هناك أهمية سواء قمنا بعمل ما الآن أو بعد ذلك؛ لأن كل عمل في هذه الحالة يصبح من الممكن تأجيله للغد أو بعد غد أو بعد عام أو بعد عشر سنوات من الآن، ولكن في مواجهة حقيقة الموت وأنه نهاية حتمية لمستقبلنا، وحد نهائي لإمكاناتنا يصبح من المحتم علينا استغلال حياتنا لأقصى مدى، فلا ندع الفرص التي تشكل الحياة كلها تمر علينا دون أن نستغلها.

لذلك فإن نهاية أو زوال الحياة الإنسانية لا يعتبر فقط أحد المميزات الأساسية والجوهرية لها، بل إنه عامل حقيقي في معناها. فيعتمد معنى الوجود الإنساني على خاصية عدم عودة الحياة مرة أخرى؛ لذلك يجب فهم مسئولية الفرد في الحياة من خلال صفتي الزوال والتفرد Temporality and Singularity ،فإذا أردنا في التحليل الوجودي أن نُشعِر مرضانا بمسئوليتهم يجب علينا أن نوضح لهم الصفة التاريخية للحياة والتي منها تنبع المسئولية. وبشكل عام، يمكن صياغة القاعدة الأساسية للتحليل الوجودي على النحو التالي: عش كما لو كنت تعيش للمرة الثانية، وأنك قد سلكت بشكل خاطئ في الحياة الأولى كما تسلك الآن. إن الفرد حينما يضع نفسه فعلاً في هذا الموضوع الخيالي سوف يدرك على الفور ثقل المسئولية التي يحملها الإنسان خلال كل لحظة من لحظات حياته، أي المسئولية عن ماذا سيفعل الساعة القادمة، واليوم القادم.

أو قد تطلب من المريض أن يتخيل حياته كما لو كانت شريطًا سينمائيًا جاري تصويره وأنه غير مسموح له أن يقطع هذا الشريط، بمعنى أن أي لقطة تؤخذ لا يتم تغييرها. بمثل هذه الأمثلة يستطيع المعالج أن يطبع في ذهن المريض خاصية عدم عودة الحياة الإنسانية والطبيعة التاريخية لوجوده.

وفي البداية تكون الحياة مادة خامًا لم تستخدم بعد، وما إن تبدأ الحياة، تفقد تدريجياً جزءا من هذه المادة كما تتحول تدريجياً إلى عمل؛ وبذلك تصبح الحياة فى النهاية مكونة من الأعمال والخبرات والمعاناة التي مر عليها الشخص الذي عاش هذه الحياة. وهكذا فإن حياة الإنسان تذكرنا بعنصر الراديوم الذي له عمر محدود تتحلل خلاله ذراته وتتحول مادته تدريجياً إلى طاقة لا يمكن أن تعود مرة أخرى لتصبح مادة. وبالتالي فإنه وهو المادة

الأصلية يتناقص تدريجياً. ونفس الشيء يمكن أن يقال أيضاً عن حياة الإنسان، حيث تتلاشى حياة الإنسان تدريجياً حتى تصبح فى النهاية مجرد شكل.

ويتعامل الإنسان مع الحياة وفى وقت ما يبدع، وفى وقت آخر يمر بخبرة وتجربة ووقت آخر يعاني، وهو فى هذا يحاول أن يشكل قيماً فى حياته سواء قيم إبداعية أو تجريبية أو اتجاهية Creative or Experiential or Attitudinal. وأن خاصية انتهاء الحياة في أي لحظة لا يتقص من معناها، فليس طول الحياة هو الذى يعطيها قيمة ونحن لا نحكم على السيرة الذاتية من طولها أو من عدد صفحاتها، ولكننا نحكم عليها بثراء محتوياتها. فالحياة البطولية لإنسان مات صغيراً لها بالتأكيد مضمون ومعنى أكثر ممن عاش كسولاً لعمر مديد، فأحياناً تكون السيمفونيات غير المكتملة من أجمل المقطوعات الموسيقية.

ووضع الإنسان فى الحياة كمثل الطالب فى امتحان نهائي، ففي كلتا الحالتين تقل أهمية اكتمال العمل عن مدى كفاءته وجودته (أى الكيف ليس الكم)؛ولذلك يجب على الطالب أن يكون مستعداً لسماع جرس انتهاء مدة الامتحان، ونحن فى الحياة مثل هذا الطالب يجب أن نكون دائماً على استعداد للموت وهو نهاية الحياة. ويجب على الإنسان أن يُنجز شيئاً خلال العمر المحدد له، أى يدرك أن هناك فترة محدودة للحياة. وأن يقبل بوعي هذه النهاية كجزء من صفقة وجوده فى الحياة. لذلك ليس هناك بأي حال من الأحوال ما يدعو لإلغاء الموت من الحياة، لأن الموت تابع تماماً للحياة، كما أنه ليس هناك طريقة للتغلب على الموت كما يعتقد الناس أحياناً عندما ينشدون الخلود من خلال التناسل، لأن العائلات فى النهاية سوف تموت، كما أن يوماً ما يتحتم الموت على البشرية كلها. وأن الحياة إما أن يكون لها معنى سواء طالت أم قصرت وسواء امتدت من خلال التناسل أم لا، وإما ألا يكون لها معنى، وفى هذه الحالة فهى لا تؤدى إلى شيء بغض النظر عن طولها أو امتدادها من خلال تناسل الأجيال.

٨- القدر:

للعلاج بالمعنى رؤية ووجهة نظر خاصة تجاه مفهوم القدر، فقد أشار (فرانكل) (١٩٨٦م) إلى أن المسئولية الإنسانية التى يحاول التحليل الوجودي توعية الإنسان لها تنبع من خصوصية وتميز وجود كل إنسان، فيعتبر وجود الإنسان مسئولية تنبع من حتمية انتهاء

حياة هذا الإنسان. ونهاية الحياة أو الزمن المحدد لحياة الإنسان على الأرض لا يسلب الحياة معناها، بل على العكس، فكما ذكرنا من قبل أن الموت نفسه هو الذي يجعل للحياة معنى وقد قلنا من قبل أن تفرد كل موقف يمر به الإنسان جزء من تفرد الحياة.

والآن نقرر أن تميز وتفرد قدر كل إنسان يعتبر جزءا من تفرد وتميز الحياة الخاصة به، والقدر مثل الموت يعتبر جزءًا من الحياة فلا يستطيع إنسان أن يفلت من المجال المحدد لقدره الشخصي. وهناك معنى للقدر، فالقدر مثل الموت يعتبر عنصراً جوهرياً وأساسياً للحياة. والإنسان فى نطاق قدره المقصور عليه لا يمكن استبداله بإنسان آخر.

إن لكل إنسان قدر خاص به وحده، وبهذا القدر المحدد يقف كل إنسان متفرداً عن غيره فى هذا الكون، فقدره هذا لن يتكرر، فلا توجد لإنسان آخر نفس الإمكانات التى لديه، كما أنه هو نفسه لن يحصل عليها مرة أخرى. فالفرص التي تأتي فى طريقه لتحقيق قيم إبداعية أو تجريبية وكذلك المصائب المقدرة عليه ولا يمكن أن يغيرها ويتحتم عليه أن يتحملها وفى تحمله لها يحقق قيما اتجاهاتية، تعتبر كلها متميزة وخاصة ومتفردة.

وتتضح الطبيعة المتناقضة لأي تمرد ضد القدر عندما يُسأل شخص ما كيف كانت ستصبح حياته إذا كان قد أنجبه شخص آخر غير أبيه الحقيقى. هذا الشخص الذي كان سيصبح مكانه ويمضي عليه هذا القدر المختلف سيكون شخصا آخر مختلفا تماماً، وبالتالي ما كان يمكن أن يتحدث هو عما يسميه قدره، ولذلك فإن مسألة احتمال وجود قدر مختلف يعتبر أمراً متعذرا ومتناقضا فى ذاته ولا معنى له.

إن قدر أي شخص يعتبر ملازماً له مثل الأرض تماماً التى تقيده بجاذبيتها ومع هذا فبدونها يستحيل المشي؛ لذلك يجب علينا أن نقبل قدرنا تماماً كما نقبل الأرض التى نقف عليها والتي هي نقطة الانطلاق لحريتنا، فالحرية بدون القدر أمر مستحيل؛ لأن الحرية تصبح حرية فقط فى مواجهة القدر، والإنسان بالتأكيد حر ولكنه لا يقوم بحرية في فضاء لا هواء فيه. فهو دائماً محاط بحشد من القيود ومع هذا فإن هذه القيود تعتبر نقطة الانطلاق لحريته، وإذا أردنا أن نضع تعريفاً للإنسان فعلينا أن نسميه الكائن الذي حرر نفسه من كل ما يقيده أو يحده (سواء قيود بيولوجية أو سيكولوجية أو اجتماعية)، أو بمعنى آخر

هو الكائن الذى يسمو على جميع هذه الحدود أو القيود سواء بالتغلب عليها وتشكيلها أو بالخضوع لها بإرادته. ومعنى أن تكون كائنا بشريا هو أن تكون مسئولا.

٤- المعاناة *The Suffering*

إن التحليل الوجودي يعترف بمعنى المعاناة ويضعها فى منزلة عالية بالنسبة للحياة، فالمعاناة والقلق تابعان للحياة مثل القدر والموت. وعزل أي من هذه الأمور عن الحياة يدمر معناها؛ لأن إسقاط القلق والموت والقدر والمعاناة من الحياة يعني تجريد الحياة من صورتها وشكلها، فتحت ضربات القدر فقط وفى ظل المعاناة الشديدة تأخذ الحياة صورتها وشكلها. ويتعرض كل إنسان للمعاناة فى وقت ما أو موقف ما أو مرحلة ما فى حياته، وقد تأتى هذه المعاناة من الفشل فى تحقيق الأهداف وعدم إشباع الحاجات، أو الحرمان سواء أكان مادياً أم معنوياً، أو الفقدان لشيء ما أو شخص ما، أو الشعور بالذنب أو...

فقد أشار (وونج) (٢٠١٠) إلى أن المعاناة تميل لتكون المنبه (المثير) للبحث عن المعنى، فالمعاناة دون معنى تؤدي للبؤس واليأس، ولذلك فالمعالج بالمعنى لا يسأل عن سبب المعاناة، ولكنه يوجه العميل نحو الإدراك والتحقق من المعاني المجردة واختيار الاتجاهات الصحيحة نحو هذه المعاناة، حيث يناشد (يدعو) المعالج بالمعنى العميل السعي لاتخاذ اتجاهات بطولية وإيجابية نحو المعاناة، من خلال الإشارة إلى أن المعاناة غير المحتملة تعطيه الفرصة لإظهار إمكاناته الإنسانية.

وقد أشار (فرانكل) (١٩٨٦م) إلى أن وجود الإنسان وكيانه يتكون من الوعي Conscious والمسئولية، أي كونه واعياً ومسئولاً، وأن مسئولية الإنسان دائماً مسئولية لتحقيق قيم: هذه القيم ليست فقط قيماً خالدة Eternal، ولكنها أيضاً قيمٌ موقفية، أي نابعة من مواقف معينة. وتختلف فرص تحقيق القيم من شخص لآخر مثلما تختلف من ساعة إلى أخرى. وبذلك تصبح الحاجة لتحقيق قيم - وهي حاجة تنتقل من عالم القيم إلى حياة الإنسان - طلبًا واقعيًا ملموسًا لكل ساعة وأمرًا شخصيًا لكل شخص، وأن الإمكانات الخاصة لكل فرد تعتبر مميزة ومتفردة، مثلها فى ذلك مثل الإمكانات الموجودة فى كل مواقف.

وفي مناقشة (فرانكل) لمسألة معنى الحياة حدد ثلاثة أنواع للقيم: تتحقق القيم الخاصة بالصنف الأول وهي القيم الابتكارية من خلال العمل (ما نعطيه للعالم)، وتتحقق القيم التجريبية بالتلقي من العالم (ما نأخذه من العالم) إلى الذات، وتتحقق القيم الاتجاهاتية عندما يواجه الفرد أمراً لا يمكن تغييره، أي أمر يفرضه القدر، فمن الأسلوب الذى يواجه به الفرد هذه الأشياء أو المواقف واستيعابه هذه الصعوبات فى نفسه، ينتج كما لا يحصى من إمكانات القيم. وهذا يعني أن الحياة الإنسانية لا يمكن تحقيقها فقط فى الإبداع والمتعة ولكن أيضاً فى المعاناة.

إن من يعجبون بالنجاح الظاهري لن يفهموا بالطبع هذه الاستنتاجات. ولكننا عندما نتوقف قليلاً ونفكر فى أحكامنا اليومية على الوجود الإنساني نجد أننا نعطي قيمة ومنزلة كبيرة لأشياء كثيرة بغض النظر عن النجاح أو الفشل. ويتأكد عدم اتخاذ النجاح كمقياس لمعنى الحياة بمجرد أن نفكر فى الجانب المعنوي للتضحية، فالتضحية المحسوبة التى يتم الإقدام عليها بعد الحساب الدقيق لتوقعات تحقيقها لغاية مرغوبة تفقد مغزاها الأخلاقي. فهل يعتقد أحد أن الشخص الذى ألقى بنفسه فى الماء لإنقاذ شخص آخر قد تصرف بشكل غير أخلاقي لأن الاثنين قد غرقا؟.

لذلك فإن عدم النجاح لا يعني عدم وجود معنى. يتضح هذا أيضاً عندما ننظر إلى ماضينا ونتأمل مثلاً فترات الحب التى عشناها، وليسأل أي إنسان نفسه بأمانة هل يقبل أن يُسقِط من كل حياته قصة حب غير سعيدة بكل ما حدث فيها من عدم ثقة بالنفس وكل المعاناة التى أحدثتها، بالتأكيد سوف يرفض لأن قمة المعاناة لم تبدو له كعجز عن تحقيق شيء ما، بل على العكس لأن المعاناة أنضجته ونمي بها، لأن هذا الحب الذى لم يكتب له النجاح، أعطاه أكثر مما كان سيعطيه له تحقيق رغبة جنسية.

وبصفة عامة، يميل الناس إلى المغالاة فى تقدير النواحي الإيجابية أو السلبية، أو الظروف غير السعيدة أو السعيدة لتجاربهم، وهذه المبالغة فى إعطاء أهمية لهذه الجوانب تولد لديهم شعور داخلي بالرثاء والشفقة والأسف على أنفسهم فى مواجهة القدر. وقد ناقشنا من قبل المفاهيم العديدة التى توضح أن الإنسان غير موجود فى هذه الدنيا من أجل المتعة. وذكرنا أن المتعة لا تعطي معنى لحياة الإنسان، وبالتالي فإن عدم وجودها لا يقلل من معنى الحياة.

وقد قلنا إنه: فى الإبداع والابتكار يحقق الإنسان قيماً إبداعية وابتكارية، وفى التجربة يحقق قيماً تجريبية، وفى المعاناة يحقق قيماً اتجاهاتية. والأكثر من هذا هو أن المعاناة لها قيمة فى ذاتها. وفى المعاناة فإننا عندما نعاني من شيء ما، فإننا نبتعد عنه داخلياً (أي داخل أنفسنا)، ونضع حاجزاً أو مسافة بين أنفسنا وبين هذا الشيء المؤلم. وطالما نحن مازلنا نعاني من وضع كان يجب ألا يكون موجوداً، فإننا نظل فى حالة توتر بين ما هو كائن وما يجب أن يكون، وخلال هذه الحالة من التوتر فقط يمكننا أن نتخيل أو نتصور المثالية. وكما رأينا من قبل فإن ذلك ينطبق حتى على الشخص الذي يأس من نفسه، فهو في يأسه أسقط عن كاهله بعض اللوم الملازم لنفسه؛ لذلك فإن المعاناة تؤدي إلى حالة توتر مفيدة لأنها توجد وعيا عاطفيا (انفعاليا) بما لا يجب أن يكون موجوداً. وتتحدد المسافة التى يضعها الفرد بين نفسه وبين ما هو كائن على مدى تقييمه لنفسه.

وهكذا، فإن هناك فى عواطف وانفعالات الإنسان كلمة عتيقة واضحة أسمى من كل عقل وتجري على نحو معاكس لما قد يقره العقل فى بعض الأمور. فلنفكر على سبيل المثال فى مشاعر الحزن والأسى والندم، فمن الناحية النفعية يبدو أن الأسى (الحزن) والندم كلاهما أمور لا معنى لها، فالحزن على شيء مفقود ولا يمكن أن يعود يبدو أمراً لا فائدة منه وتصرف أحمق حسب ما يرى الناس، وكذلك الحال بالنسبة للندم على خطأ لا يمكن تغييره أو إصلاحه. ولكن الحزن والندم لهما معنى فى حياة الإنسان الداخلية.

فالحزن على شخص أحببناه وفقدناه يجعل حياته مستمرة معنا، كما أن الندم يجعل المجرم ينهض مرة أخرى كما لو كان هذا الندم قد خلصه من شعوره بالذنب، فنحن فى واقع الأمر فقدنا هذا الشخص المحبوب الذى نشعر بالحزن عليه ولكنه موجود داخلنا لذلك فالحزن يعيده إلى ذاكرتنا. وكذلك الندم فإن له قوة فى مسح الخطأ رغم أن الخطأ لا يمكن الرجعة فيه، ولكن المجرم نفسه يُولد خلقياً من جديد بتأثير الندم.

إن الذنب يقتضي مسبقا وجود مسئولية، ويعتبر الإنسان مسئولاً بسبب (بالنظر إلى) الحقيقة التي مؤداها أنه - أي الإنسان - لا يستطيع تغيير خطوة واحدة اتخذها، فأي قرار سواء كان صغيراً أو كبيراً يظل قراراً نهائياً، فهو لا يمكن أن يزيل عملاً قام به أو شيئا ألغاه

من سجل أعماله كأن لم يكن. ومع ذلك فإنه فى الندم قد ينتصر الإنسان فى داخل نفسه عن عمل ما، وبممارسة هذا الندم الذى يعتبر أمراً داخلياً يمكنه إزالة الأثر الخارجي على المستوى الروحي والأخلاقي.

ويجعلنا الكفاح فى الحياة فى حالة ترقب وقلق؛ لأن معنى الحياة يتوقف ويعتمد على تحقيقنا أو عدم تحقيقنا للمتطلبات التى تفرضها علينا مهامنا، ولذلك فإن هذا القلق يختلف فى طبيعته عن القلق الناتج عن الرغبة العصابية للإحساس، أو الرغبة الهستيرية للمثير. ومعنى المعاناة أيضاً أنها مُذكِر ومنبه للفرد، وكما نعلم من الناحية البيولوجية يعتبر الألم حارساً ومراقباً له معنى وكذلك فى المجال النفسي - الروحي له نفس الوظيفة.

فالمعاناة تحمس الإنسان من فتور الشعور أي من التجمد النفسي Psychic rigomortis، فطالما نحن نعاني فإننا أحياء نفسياً. وفي الحقيقة نحن ننمو وننضج فى المعاناة، لأنها تثيرنا وتقوينا. وكما ذكرنا حالاً فإن الندم له قوة فى إزالة الأثر الخارجي داخل السيرة الداخلية للفرد، وأن الحزن له قوة فى استمرار الماضي فى الحاضر، لذلك فكلاهما ينفع فى تصحيح الماضي، وبالتالي يحلان مشكلة لا يمكن أن يحلها الانحراف أو إدمان المخدرات.

فالشخص الذي يحاول أن يُلهى عقله عن محنة حدثت له أو يحاول أن يخدر مشاعره لا يحل بذلك مشكلته، ولا يتعايش مع المحنة، ولكن كل ما يفعله هو التخلص من الأثر الناتج عن المحنة وهو الشعور بعدم السعادة. فالانحراف أو المخدرات تجعله يتجاهل ما حدث، فلا يعد يعرفه وهو بهذا يحاول أن يهرب من الواقع ولكنه بهذا التصرف يرتكب خطأً ذاتياً أو فى الحقيقة خطأً سيكولوجياً وهو إسكات الشعور بالتخدير، كما أن ذلك يضع نهاية للانفعالات، فكأن ما تم إبعاده إلى اللاشعور قد تم إبعاده بالتالي عن الواقع. وإن النظر إلى شيء ما لا يُوجِده، كما أن النظر بعيداً لا يفنيه.

ومثلما يؤدي فقدان الحس لأسباب جراحية للموت فإن فقدان الحس الروحي قد يؤدي إلى نوع من الموت الروحي. فإن الكبح الدائم للدوافع الانفعالية لما قد تؤديه من شعور بعدم السعادة يؤدى فى النهاية إلى قتل الحياة الداخلية للشخص. ويوضح المثال التالي أن الشعور بمعنى التجارب (الخبرات) الانفعالية أمر راسخ عند الكائنات البشرية، فهناك

نوع من الكآبة يتضح فيه الحزن بسبب عدم وجوده (أي عدم وجود الحزن)، فبدلاً من الحزن الطبيعي يشتكي المرضى فى هذه الحالة بأنهم لا يشعرون بحزن كاف، أي لا يستطيعون أن يعبروا عن هذه الكآبة وأنهم يشعرون ببرود عاطفي وموت داخلي. هؤلاء المرضى يعانون من شيء يُسمى " فقدان الإحساس بالكآبة أو الاكتئاب Melancholia، إن من يعلم هذه الحالات يُدرك أنه ليس هناك شيء أسوأ من أن يكون الإنسان غير قادر على الحزن.

ويرى (فرانكل) (١٩٨٦م- ب) بأن هناك ثلاث وسائل (طرق) أساسية للوصول إلى معنى الحياة، الوسيلة أو الطريقة الأولى تكون بابتكار أو إنجاز عمل ما، والوسيلة الثانية تكون بخبرة شيء ما أو مقابلة شخص ما Encountering Someone، أو بمعنى آخر أن المعنى يمكن أن يوجد ويكتشف ليس فقط فى العمل ولكن أيضاً فى الحب، وأهم من ذلك الوسيلة أو الطريقة الثالثة للوصول إلى معنى الحياة، فعندما يكون الإنسان ضحية يائسة لموقف ميئوس يائس Hopeless situation وعند مواجهة قدر لا يستطيع تغييره، قد يمكنه أن يسمو بنفسه وعلى ذاته وبالتالي يغير ذاته، فهو يستطيع هنا أن يحول المأساة الشخصية إلى انتصار.

وقد ذكر (فرانكل) أنه عمل مديراً لقسم الأمراض العصبية فى مستشفى عام لمدة ربع قرن، تأكد له خلالها قدرة المرضى على تحويل المآزق والمشكلات الصعبة التى يعانون منها إلى إنجازات إنسانية. وهل هذا معناه أن المعاناة شيء لابد منه وأساسي لاكتشاف المعنى؟ كلا بالتأكيد. إن (فرانكل) يؤكد على أن المعنى موجود بالرغم من المعاناة بشرط أن يكون مصدر هذه المعاناة شيئًا لا يمكن تجنبه أي شيء حتمي، أما إذا كان من الممكن تجنب هذه المعاناة، فالطبيعي هو إزالة سببها، لأن المعاناة غير الضرورية تعتبر ماسوكية (حب تعذيب وإيلام الذات) وليست شيئا بطوليا. ومن ناحية أخرى إذا كان الشخص لا يستطيع أن يغير موقفاً يسبب له معاناة، فيمكنه أن يتخذ اتجاهاً نحوه. وكما نرى فإن الأولوية تكون فى حسن تغيير الوضع الذى يُسبب لنا معاناة، أما السمو فيذهب إلى " معرفة كيف نعاني" إذا كان هناك ضرورة لذلك" .

ويشير (بارنز Barnes) (١٩٩٤م) إلى أننا قد لانستطيع تغيير أقدارنا، لكن من خلال قوة التحدي التى تميز البعد الإنساني نستطيع تغيير اتجاهاتنا. وتغيير أنفسنا يعني السمو

والارتفاع فوق أنفسنا، مستخدمين التسامي بالذات، وصياغة معاناتنا وتحويلها لإنجاز إنساني. وبتسامي الذات يمكن أن نتدرب على الاستفادة إلى أقصى درجة بالإمكانات الإنسانية وابتكاراتها، أي أن المعاناة التى لا نستطيع تجنبها تعطينا الفرصة لممارسة هذه الإمكانات بطريقة تعمل على تحويل اليأس والبؤس والمأساة إلى نجاح وإنجاز.

ومن المسلم به أنه لا يوجد إنسان لا يعاني من الصدمات الانفعالية فى مراحل حياته، ولم يتعرض للشعور بخيبة الأمل لفشله أو إخفاقه فى شيء ما، أو لم يتعرض للصعوبات والعوائق المختلفة، أو لم يفقد أناساً مهمين فى حياته، أو... ومن هنا أصبح من المهم لاستمرار الحياة أن ننظر إلى هذه المعاناة من منظور مختلف يساعدنا على الإحساس بمعنى الحياة.

١٠ - *الذنب* ***Guilt***

وهو يمثل الجانب الثاني من الثالوث المأساوي Tragic triad (بالإضافة إلى الموت والمعاناة). ويشير (فرانكل) (١٩٨٦م- ب) إلى أن الجريمة فى التحليل النهائي لها تظل غير واضحة إذا لم يتم إرجاعها بالكامل إلى عوامل بيولوجية وسيكولوجية أو اجتماعية. وأن التفسير الكامل لجريمة الشخص على هذا النحو يعتبر مساو لطريقة تفسير شعوره بالذنب والنظر إليه على أنه كائن غير حر وغير مسئول (ليس حراً أو مسئولاً)، بل إنه مجرد آلة مطلوب إصلاحها. إن المجرمين أنفسهم يكرهون هذه المعاملة ويفضلون أن ينظر إليهم بوصفهم مسئولين عن أفعالهم. ويقول "فرانكل": إنني قد تلقيت خطاباً من شخص محكوم عليه بالسجن، وكان يقضى فترة سجنه فى إصلاحية وقد أوضح هذا الشخص فى خطابه أنه يستنكر ألا يعطى المجرم فرصة لكي يوضح موقفه أو يشرح حالته، بل تقدم له عدة مبررات عليه أن يختار من بينها، فالمجتمع يلقي عليه اللوم ومع ذلك ففي حالات كثيرة يلقي اللوم على الضحية. أضف إلى ذلك أنني عندما كنت أتحدث إلى بعض السجناء فى أحد السجون قلت لهم: إنكم بشر مثلي، ولذلك كانت لديكم الحرية فى ارتكاب الجريمة وأن تصبحوا مذنبين، ومع هذا فالآن أنتم مسئولين عن التغلب على الشعور بالذنب، وذلك بالتسامي على أنفسكم، والنمو خارج ذاتكم، وبالتغيير إلى الأفضل وقد كان تأثير كلامي عليهم هو شعورهم بأنهم وجدوا من يفهمهم.

أما بالنسبة لمفهوم وفكرة " الذنب الجماعيCollective guilt " فإن "فرانكل" يعتقد أنه ليس هناك مبرر على الإطلاق وأنه من الظلم الكامل أن نجعل شخصاً ما مسئولاً عن سلوك شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص. ومع هذا يتطلب الأمر أحياناً استخدام أساليب كثيرة لتخليص الناس مما يجول فى خاطرهم من خرافات. ويقول "فرانكل": ففي ذات مرة وجهت لي امرأة أمريكية التوبيخ قائلة: " كيف لازلت تكتب بعض كتبك باللغة الألمانية وهي لغة هتلر؟. وكان جوابي عليها أن سألتها، إذا كان لديها سكاكين فى مطبخها وعندما قالت نعم، تظاهرت بالفزع وكأنني قد صدمت وتعجبت قائلاً: " كيف لاتزالين تستخدمين سكاكين بعد أن استخدمها الكثير من القتلة فى طعن وقتل ضحاياهم؟ فتوقفت هذه المرأة عن الاعتراض على كتاباتي باللغة الألمانية.

اا- الموت:

أما الجانب الثالث من الثالوث المأساوي، فهو يتعلق بالموت ولكنه أيضاً يتعلق بالحياة. حيث يشير (فرانكل) (١٩٨٦- ب) إلى أنه فى كل وقت تموت لحظة من اللحظات التى تتكون منها الحياة وهذه اللحظة لا تعود أبداً. ومع ذلك أفلا تعتبر صفة الزوال هذه مُذكر لنا يجعلنا نستغل كل لحظة من لحظات حياتنا إلى أقصى مدى؟. بالتأكيد هي كذلك. ومن هنا ينبع قولي الدائم: " عش كما لو كنت تعيش للمرة الثانية وأنك قد تصرفت بشكل خاطئ فى المرة الأولى كما تتصرف بنفس الطريقة الآن. فى الواقع، إن فرص التصرف بشكل سليم وهي إمكانات تحقيق المعنى يتأثر بحقيقة أن حياتنا لا تعود مرة أخرى، لكن أيضاً الإمكانات فقط هي التى تتأثر، لأنه بمجرد استغلال فرصة ما وتحقيق إمكانة معنى Potential meaning نكون بذلك قد فعلنا ذلك مرة واحدة وإلى الأبد. وبالتالي نكون قد أودعنا هذا المعنى في الماضي فى مكان آمن والشيء الذى تم إيداعه الماضى لا يضيع بل يبقى مخزوناً. والناس فى الحقيقة يرون فقط آثارالأشياء الزائلة ولكنهم يغفلون وينسون مخازن الماضى التى أودعوا فيها حصاد حياتهم، والذى يتمثل فى قصص الحب والأعمال التي *أنجزوها والناس الذين أحبوهم، والمعاناة التى خاضوها بشجاعة وكرامة.* ونظراً لاحتمال وجود معنى فى المعاناة، فإن معنى الحياة غير مشروط على الأقل كإمكانية، وهذا المعنى غير

المشروط توازيه القيمة غير المشروطة لكل وأي فرد. كما أن إمكانية وجود معنى فى الحياة يظل قائماً تحت أي شرط وظرف مهما كان صعباً.

١٢- الفراغ الوجودي: The Existential vacuum

يعرفه (فرانكل) (١٩٨٤م) بأنه نقص فى المعنى المُدرك والهدف فى الحياة، وتنشأ هذه الحالة من إحباط إرادة المعنى، ومن سماته أو خصائصه: السأم والملل، الخمول وفتور الشعور، وأحياناً العصاب المعنوي، والأعراض النفسية له تنشأ من الصراعات الروحية والأخلاقية. ويقول (فرانكل) أيضاً: إن حالة الفراغ الوجودي تؤدي إلى العدمية (سيأتي شرحها لاحقاً)، كما يرى أن الفراغ الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار، حيث تشير نتائج الدراسات إلى أن أكثر من نصف المرضى المترددين على العيادات النفسية يعانون من الفراغ الوجودي، حيث إنهم عايشوا الإحساس بفقدان المعنى فى حياتهم، ويبدو الفراغ الوجودي جلياً فى حالة من اليأس والملل والوحدة لديهم.

وقد أشار (بويرى) Boeree (٢٠٠٦م) إلى أن الكفاح فى إيجاد المعنى (إرادة المعنى) يمكن أن يُحبط، وهذا الإحباط يمكن أن يؤدي إلى العصاب المعنوي، والذي قد يطلق عليه البعض الآخر العصاب الوجودي أو الروحي، والناس اليوم يبدو أنهم أكثر من أي وقت مضى فى معايشة حياتهم ورؤيتها على أنها خاوية، بلا معنى وبلا هدف. كما يبدو أنهم يستجيبوا لهذه الخبرات مع سلوكيات غير عادية تؤذي أنفسهم أوالآخرين، أو المجتمع أو كل الثلاثة. واحداً من الاستعارات المجازية المناسبة هي-" الفراغ الوجودي "- فإذا كان المعنى هو ما الذى نرغبه ونريده، فعندئذ يكون خواء المعنى (اللامعنى) هو الفراغ التام في حياتنا. وبطبيعة الحال كلما كان لدى الفرد الفراغ فإن الأشياء تندفع لملء هذا الفراغ. ويشير "فرانكل" إلى أن واحدة من أكثر العلامات المميزة للفراغ الوجودي في مجتمعنا هو الملل Boredom ،ويوضح كيف أن معظم الناس حينما يكون لديهم الوقت لعمل ما يريدونه لكنهم لا يرغبون في عمل أي شيء؛ لذلك نحاول ملء فراغنا الوجودى بالأشياء التى تمدنا أو توفر لنا بعض الرضا، ونأمل أن توفر لنا في نهاية المطاف الرضا النهائي، فنحن قد نحاول ملء حياتنا باللذة، الأكل وراء كل ضرورة، العيش في مستوى عال(حياة عالية)،

أو قد نبحث عن السلطة (القوة Power) خاصة القوة التي تمثل النجاح المالى، أو قد نملأ حياتنا بالانشغال (الفضول والنشاط)، أو قد نملأ الفراغ بالغضب والكراهية وقضاء أيامنا في محاولة تحطيم (تدمير) ما نعتقده يؤذينا، وقد نملأ حياتنا أيضا بالعصاب الأكيد Certain neurotic.

ويشير (كرومباخ وهنريون) Crumbaugh & Henrion (١٩٨٨م) نقلاً عن (فرانكل) أن الفرد الذي يفشل فى إيجاد المعنى والهدف فى الحياة، يعانى " الفراغ الوجودي " وهو حالة من الفراغ والخواء تتميز في الغالب وعلى وجه الخصوص بالملل واليأس. وإذا لم يتخلص الفرد من هذه الحالة فإنها تؤدي إلى الإحباط الوجودى الذى يؤدي بدوره إلى العصاب المعنوي.

كما يذكر (هاتزل) (١٩٩٠م) نقلاً عن "فرانكل" أن الفراغ الوجودي هو العصاب الجمعي لهذا العصر، ويشعر الفرد الذى يعاني من الفراغ الوجودى بالبؤس، اللامبالاة، والسؤال الداخلي المتكرر: لماذا أشعر بالقلق والانزعاج حتى عند استيقاظي في الصباح؟ ويمكن أن يعمل الفراغ الوجودي كدافع للفرد للكفاح الصعب نحو اكتشاف المعنى والهدف فى الحياة، أو يفتح الباب للأعصبة المعنوية التي غالباً ما تظهر وتتضح في العدوان، والإدمان، أوالاكتئاب.

كما يضيف (وونج) (٢٠١٠) أن الفراغ الوجودي [illegible] إلى الإحساس (الشعور) العام باللامعنى أو الفراغ، كما يتضح من خلال حالة الملل. وهو ظاهرة واسعة الانتشار في العصر الحالي نتيجة الثورة الصناعية وفقدان القيم التقليدية وتدهور السمة الإنسانية للإنسان (أو التجرد من الإنسانية). ويمكن أن يعاني الناس الفراغ الوجودي دون تطور حالتهم إلى العصاب الوجودي، فالعديد من الناس يشعرون أن حياتهم ليس بها هدف أو أي تحدٍّ وليس بها تعهد والزام، ومع ذلك يحاولون ملء فراغهم الوجودي بأشياء مادية أخرى.

١٣- الحلقات المفرغة: *Vicious cycles*

مثل هوس أو وساوس النظافة والجراثيم، أو الفوبيا والرهاب، هذه الحلقات المفرغة العصابية تقوم على شيء أسماه (فرانكل) " القلق التوقعي Anticipatory anxiety، وقد يسبب القلق التوقعي الشيء المخيف جداً. وقلق الامتحان مثال واضح على ذلك: فإذا كان الفرد خائفاً من الأداء السيئ فى الامتحان، فإن القلق سيمنعه من أن يؤدي بشكل جيد فى الامتحان، وهلم جرا...

١٤- الثالوث العصابي العام: *The Mass Neurotic Traid*

يسمى "فرانكل" الاكتئاب، والإدمان، والعدوان بالثالوث العصابي العام أو الشامل، ويوضح العلاقة القوية بين خواء المعنى وبعض السلوكيات كالإجرام وتناول الكحوليات.

١٥- تفسير المرض النفسي: *Psychopathology*

يعطي (فرانكل) (١٩٧٩م) تفسيراً وتفاصيلاً عن جذور مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية، ويؤكد (فرانكل) على أهمية الوراثة والعوامل الفسيولوجية فى نشأة بعض الأمراض النفسية.

وعلى سبيل المثال:

أ- عصاب القلق المتعدد (المتنوع): Various anxiety neuoroses

حيث يُنظر له على أنه قائم على أساس القلق الوجودى ولدغة الضمير The sting of conscience. فالفرد قد لا يفهم أن قلقه بسبب إحساسه بالمسئولية غير المحققة (المسئولية التى لم يتم الوفاء بها) ونقص المعنى، ويرى أن هذا القلق من بعض مشكلات الحياة. وعلى سبيل المثال: فمريض الفوبيا يركز على بعض الموضوعات التى تسبب له القلق والانزعاج فى الماضى، فالمريض الذى لديه قلق التحدث يركز على المنصة أو المكان الذى سيتحدث منه. ومن يعاني فوبيا (رهاب) الأماكن المفتوحة Agoraphobic يرى أن القلق يأتي من العالم الخارجي. وبالتالي فإن عصاب القلق يخلق نوعاً من الإحساس بعدم الراحة مع الحياة.

ب- الوسواس القهري:

الشخص الذى يعاني من الوسواس القهري يفتقر إلى الإحساس بالكمال Completion الذى لدى معظم الناس. حيث يتطلب الوسواس القهري اليقين التام، وهذا غير قابل للتحقيق فى نهاية المطاف، لأن الكمال فى كل شيء من المستحيل. ويجب على المعالج محاولة مساعدة مريض الوسواس القهري على الاسترخاء وليس محاربة النزعة لتكرار الأفعال والأفكار. وعلى المريض أن يركز الانتباه على بعض جوانب الحياة التى سببت له الصعوبات فى الماضي. علاوة على ذلك يحتاج المريض إلى الاعتراف بميوله تجاه الكمال، ويتعلم أن يقبل على الأقل الدرجة القليلة من الشك.

ولكن فى النهاية يجب على من يعاني القلق العصابي والوسواس القهري العثور على المعنى وإيجاد المعنى فى الحياة، وحالما تم اكتشاف المعنى فإن عصاب القلق لن يكون له مكان.

ج- الاكتئاب:

يرى "فرانكل" أن الاكتئاب ينشأ من انخفاض الحيوية Vital low، أي هو الانتقاص من الطاقة الجسدية أو الجسمية. وعلى المستوى النفسي: يربط (فرانكل) الاكتئاب بمشاعر النقص وعدم الكفاءة التى يشعر بها الفرد حينما يواجه مهاما أكبر من طاقته (أو تتجاوز قدراته) الجسدية أو العقلية أو النفسية. وعلى المستوى الروحي: يرى (فرانكل) الاكتئاب على أنه التوتر بين ما هو كائن وما يجب أن يكون عليه الفرد، حيث تبدوأهداف الفرد بعيدة المنال أو لا يمكن الوصول إليها، وأنه يفتقد الإحساس بالمستقبل(بويرى Boeree، ٢٠٠٦).

وقد تحدث "فرانكل" عن ثلاثة أنماط للاكتئاب: فهناك الاكتئاب الذى يكون سببه بيولوجياً وهو الاكتئاب النفسجسمي Somatogenic؛ والاكتئاب الناشئ بسبب العوامل النفس اجتماعية وهو الاكتئاب نفسي المنشأ Psychogenic؛ وهناك الاكتئاب الحادث فى البعد المعنوي الروحي من خلال صراعات القيم أو خلال الإحباط الوجودى وهذا ما

يسمى الاكتئاب المعنوى Noogenic. وينشأ الاكتئاب من أى اثنين من المسببات السابقة أو من خلالها جميعاً (Khatami,1989).

كما يضيف (لانتز وهاربر) Lantz & Harper (١٩٨٩م) أن الاكتئاب الوجودي أو غير السوي شكل من أشكال الاكتئاب التى تحدث كرد فعل للتمزق والضعف فى قدرة الفرد على اكتشاف وإيجاد أو معايشة المعنى فى الحياة، وهو ينشأ أيضا من العوامل الاجتماعية والذاتية والثقافية.

ومن هنا ينظر العلاج بالمعنى للاكتئاب ونشأته نظرة خاصة قد تختلف عما عاداه من تيارات العلاج النفسي الأخرى. فيرى أن المرض النفسي قد يكون ناشئاً في البعد الجسمي للمريض بسبب سوء الأداء الوظيفى للغدد، أو في البعد النفسي بسبب صدمات الطفولة على سبيل المثال، أو في البعد الروحي بسبب الصراعات القيمية Value clashers وصراعات الضمير Conflicts conscience، وعلى ذلك ينبغى على المعالج النفسي أن يعد تشخيصه بناءً على البناء الكلي للمريض.

هذا، وقد أشار (فرانكل) إلى أن الاكتئاب يتضمن الخوف الوجودى Existential fear تجاه المستقبل، كما أن مريض الاكتئاب يوجد لديه قلق نحو الذات في الواجبات والالتزامات، هذا بالإضافة إلى التنبؤ بإخفاقات وكوارث مستقبلية Future catastrophe فالذين يعانون من الاكتئاب يشعرون بالقلق والنقص، وعدم الكفاءة كما يحاولون تجنب حقائق ووقائع الحياة.

وكما ذكرنا، فإن القلق يعتبر أكثر الأعراض سيادة ووضوحًا للاكتئاب من وجهة النظر الوجودية التى يتبعها العلاج بالمعنى. وهذا القلق يتضمن قلق الضمير Conscientious anxiety والذي يمكن فهمه على أساس إنسانى وجودى، دون اللجوء إلى التفسيرات الفسيولوجية، فهو قابل للفهم فقط باعتبار أن قلق الإنسان من نوعية القلق الوجودى، كما يتضمن الشعور بالنقص وعدم الكفاءة في مواجهة أى مهمة أو عمل، والقصور وعدم الكفاءة النفسجسمية يعيشه الإنسان كنوع من التوتر بين ماهية الإنسان كما هى وبين ما يجب أن يكون عليه، وقلق الضمير الذى يعيشه مريض الاكتئاب يكون نابعًا من التوتر

المرتفع بين الحاجة الإنسانية وإمكانية التحقيق، فعندما يزداد الاضطراب الحيوي Vital disturbance فإن التوتر الوجودى يصل إلى درجة قصوى من الحدة تجعل الفرد يبدو له أن أهدافه في الحياة غير قابلة للتحقيق وعليه يفقد الإحساس بالهدف وفي النهاية يفقد الإحساس بالمستقبل، كذلك فإن مريض الاكتئاب لا يرى القيم الملازمة لوجوده، وهذا العجز عن الرؤية القيمية يمتد ليشمل العالم المحيط به، كما أنه يشعر بهوة وسقطة عنيفة في قيمه الخاصة مقارنة بتلك التى في العالم وهذا يفسر الشعور الشديد بالدونية لديه، كما أنه يشعر بأنه لا شيء وأن حياته لا معنى لها وخاوية.

١٦- *القيم: Values*

هى المعاني التى تم تجربتها وخبرتها فى الحياة على يد مجموعة أو حضارة بأكملها، فعلى سبيل المثال: تعد الوطنية بشكل تقليدي قيمة فى معظم المجتمعات.

ويضيف (وونج)(٢٠١٠) أن القيم التقليدية هي أمثلة على تراكم الخبرات ذات المعنى خلال مدة من الزمن، وتتضمن كل خبرة للمعنى تحقيق بعض القيم، ولكن هذه القيم قد تكون كامنة وتحتاج إلى إيقاظ واستثارة، ويتم ذلك من خلال التحليل الوجودى.

وكما أشار (فرانكل) (١٩٨٦م) توجد ثلاثة أنواع من القيم هى:

أ- القيم الابتكارية: Creative values

وهى التى تنشأ من خلال الأنشطة الابتكارية، فالمصدر الأكبر للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذى يقوم به الفرد، والذى يعتبر جديرًا بالاهتمام وذا فائدة. حيث إن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها.

ب- القيم التجريبية أو(الخبراتية): Experiential values

إن واحدًا من أفضل الطرق والوسائل للإحساس بالوحدوية والانسجام والمعنى في الحياة يكون من خلال الخبرات والتجارب المتباينة والمتعاقبة. وتشير القيم التجريبية إلى تلك القيم التى تم إحرازها واكتسابها عن طريق خبرة العمل الابتكاري للآخرين،

بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة، وجميع الأنشطة التى تمثل الخبرة الإنسانية التى تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة.

ج- القيم الاتجاهاتية: Attitudinal values

وهى تلك القيم التى لاتزال باقية عندما يعيش الفرد موقفًا محبطًا وباعثًا على اليأس والضعف أو موقفًا ميئوساً منه ولا يستطيع تغييره ابتكاريًا أو خبراتيًا، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم وغير القابل للتغيير (مثل: الأمراض المزمنة) واتجاه الفرد الذى يتخذه نحو هذه الظروف، ويجعله قادرًا على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف في الحياة.

١٧- المعنى: Meaning

هو هدف فردي مرغوب، فى حين القيمة هى مسعى موضوعي للمجموعة كوحدة. وقد لا يقبل شخص ما الوطنية كمعنى شخصي على الرغم من أنها قد تعتبر بشكل عام شيء هام جداً للمجموعة (والدليل على ذلك هناك الكثيرون يخونون وطنهم لصالح دول أخرى، لكن هذا لا يجعل الخيانة شيئًا مقبولاً عند الجماعة).

ويُعلِم العلاج بالمعنى أننا يجب أن نكتشف المعنى الشخصي الخاص بنا فى الحياة، والأهداف التى تعطي لوجودنا الشخصي والذاتي الإحساس بالقيمة وأنه ذو شأن، والتى من خلالها يمكن أن نشعر بالهوية الذاتية كشخص ما (كرومباخ، ١٩٨٨).

١٨- المسئولية والمسئول Responsibility and responsibelness

ذكر (فابرى) Fabry (١٩٩٤م) أن المسئولية تأتي مع الحرية، حيث إن المسئولية بدون الحرية نوع من الاستبداد والطغيان، والحرية بدون المسئولية تؤدي إلى الفوضى التى يمكن أن تؤدى إلى السأم والقلق والعصاب.

وأشار (فرانكل) (١٩٨٦م) إلى أننا مسئولون ليس فقط لشيء ما ولكن أيضاً لشخص ما، ليس فقط تجاه المهمة ولكن أيضاً تجاه من كلفنا بالمهمة. ويفرق (فرانكل) بين

المسئولية Responsibility والشخص المسئول Responsibleness حيث تأتي المسئولية من امتلاك الفرد لحرية الإرادة (تأتي متأثرة بحرية الإرادة)، في حين تشير الثانية إلى ممارسة الحرية في اتخاذ القرارات الصحيحة تلبية لمطالب كل موقف.

١٩-الإحباط الوجودى: Existential frustration

يشير (وونج) (٢٠١٠م) إلى أن الإحباط الوجودى يعتبر خبرة أو تجربة إنسانية عامة، لأن إرادة المعنى يمكن أن تحبط (أو تعاق) من خلال العوامل (أو الظروف) الخارجية والصعوبات الداخلية. ويؤدى إلى الفراغ الوجودي والعصاب المعنوي.

وقد ذكر كل من: (فرانكل) (١٩٨٤م)، فابرى(١٩٨٧م)، (هارالمبوس وهوليورن) Haralambos & Holborn (١٩٩٥م)، (داس) Das (١٩٩٨م)، (وبرجر) Burger (٢٠٠٩) أن الإحباط الوجودى يمكن أن يُعزى لعدة عوامل هى:

١- التغير الناشئ من فقدان الفرد الدوافع التى توجه سلوكه. حيث إن التغيرات السريعة فى القيم التقليدية أثرت على توجيه سلوك الفرد من خلال حدوث تراجع فى هذه القيم، وحدوث فجوة بين الأجيال، وانهيار القيم التقليدية.

٢- الانحراف عن الضوابط الاجتماعية والالتزامات الأخلاقية، مما أدى إلى الفشل فى تنظيم سلوك الفرد، وأصبح الفرد ينظم سلوكه ويوجهه بطريقة خاصة بدلاً من الالتزام بالقواعد والمعايير والقيم العامة. وهذا الانهيار فى التحكم المعيارى لا يهدد فقط الوحدة الاجتماعية من خلال تقويض الإحساس بالمسئولية والواجب تجاه الآخرين، ولكن أيضاً يظهر فى ظواهر أخرى خطيرة مثل: ارتفاع معدلات الانتحار، الخلافات والنزاعات الأسرية والزوجية،...

٣- تعدد وتنوع التوجهات القيمية فى المجتمعات المعاصرة، مما يجعل الالتزام بأي مجموعة معينة من القيم مشكلة أو عملية شاقة.

ثالثاً: ما المقصود بالعلاج بالمعنى؟

نشأ العلاج الوجودى في أوروبا ونما من خلال الفلسفة الوجودية وذلك على يد (كيركيجارد) Kirkegard (١٨٥٥م)، إلا أنه قد أعيد اكتشافه على أيدي الأطباء الألمان، والفيلسوف (جاسبر) Gasper، (وهيد يجار) Heidegger الذي كان مهتماً بما أسماه القلق الوجودي.

وتؤكد الفلسفة الوجودية على جوهر الفرد كنتيجة لوجوده، إلا أن التطبيقات العلاجية الفعلية في مجال العلاج النفسي تطورت في أوروبا أثناء وبعد الحرب العالمية الثانية على أيدي بعض المعالجين ومنهم (بوس) Boss، (وكاروسو) Caruso، (وفون جيبساتل) Von Gebsattel، و(فرانكل) Frankl.

وحديثًا قدم (فرانكل) العلاج بالمعنى Logotherapy والذى يعتبر من العلاجات النفسية الحديثة التى تنتمى إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس. وكلمة Logo كلمة يونانية تعنى المعنى Meaning، ويركز العلاج بالمعنى أو كما يطلق عليه المدرسة الثالثة في العلاج النفسى على معنى الوجود الإنساني، بالإضافة إلى بحث الإنسان عن هذا المعنى، كما ينظر إلى أن الكفاح من أجل إيجاد معنى في حياة الفرد يعتبر القوة الدافعية الأولية للإنسان.

كما يشير (فابرى) Fabry (١٩٨٨) إلى أن العلاج بالمعنى يعلمنا أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والأحوال، واكتشاف المعنى يعتبر الدافع الأساسي للحياة. وفيما يلي بعض الجوانب المرتبطة بالعلاج بالمعنى:

أ- مفهوم العلاج بالمعنى:

في موسوعة علم النفس أشار (كورسينى) Corsini (١٩٨٤م) إلى أن الكلمة اليونانية (Logos) تشير إلى المعنى Meaning، والعلاج بالمعنى يمكن تعريفه كعلاج نفسي ممركز حول المعنى، يبحث في ويركز على افتقاد ونقص المعنى الذي يميز مجتمعنا.

وفي قاموس (لونجمان) لعلم النفس والطب النفسي أشار (جولدينسون) Goldenson (١٩٨٤) إلى أن العلاج بالمعنى طريقة علاجية أنشأها وطورها "فرانكل"

في الخمسينيات والستينيات، وهى تركز على الحالة الإنسانية Human Predicament ومساعدة المريض للتغلب على ما أسماه "العصاب الوجودي" وهو عدم القدرة على رؤية المعنى في الحياة. والعمليات العلاجية تتكون من بحث ثلاثة أنماط من القيم هي: الابتكارية (العمل والإنجاز)، والخبراتية أو التجريبية (الفن، والعلم، والفلسفة، والفهم، والحب)، والاتجاهاتية (مواجهة الألم والمعاناة بشجاعة)، ويعتقد "فرانكل" أنه يجب اندماج المسئولية الاجتماعية والعلاقات البنائية Constructive relationships.

وأيضًا في قاموس الطب النفسي أشار (كامبل) (١٩٨٩م) إلى أن العلاج بالمعنى نمط من العلاج النفسي قائم على نظام القيم المعنوية الروحية أكثر من اعتماده على قوانين السيكوبيولوجى ويؤكد على البحث عن المعنى للوجود الإنساني، فنقص الشعور بالمعنى أحد أهم الأسباب الرئيسة للإحباط في العصر الحاضر، كما يؤكد على القيم الثلاثة والمسئولية.

ويعتبر العلاج بالمعنى Logotherapy أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي، وينتمي إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس. وهو أحد المدارس العلاجية التى تتبع -" الطب الوجودى "- وهو يهتم ليس فقط بوجود الإنسان ولكن أيضًا بالمعنى، وهو يقوم على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة أسس هى: حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة.

ويشير (هاتزل) (١٩٩٠م) إلى أننا لو نظرنا إلى كلمة *Logo* نجدها كلمة يونانية الأصل تشير إلى المعنى Meaning، وبالإضافة إلى تركيزه على المعنى للوجود الإنساني، فإن العلاج بالمعنى يركز أيضًا على بحث الإنسان عن هذا المعنى.

وقد قام "فرانكل" بتطوير هذا العلاج، حيث قد ظهر هذا المصطلح -" العلاج بالمعنى"- في كتاباته (١٩٣٨م)، وقد أنشأ (فرانكل) هذه الطريقة العلاجية على أساس الافتراض الأساسى بأن المعنى في الحياة يعتبر أساس الوجود، ويعتقد (فرانكل) أنه عندما يجد الناس المعنى في حياتهم يصبحون أصحاء نفسيًا، كما يعتقد أيضًا أن الناس يمكن أن يجدوا المعنى في حياتهم حتى عندما يواجهون تجربة أو خبرة أليمة، أو حين يقعون تحت ضغوط اجتماعية عالية، فالمعاناة الشديدة قد تزيد من المعنى لدى الفرد.

ويتضح مما سبق عرضه أن العلاج بالمعنى يعتبر أحد التيارات الحديثة في العلاج النفسي، وهو نمط من العلاج النفسي يركز على المعنى للوجود الإنساني وبحث الإنسان عن هذا المعنى الذى يمكن أن يتحقق ويتم اكتشافه من خلال القيم الإنسانية الثلاثة التى تشمل: القيم الابتكارية، القيم الخبراتية أو التجريبية، القيم الاتجاهية.

ب- أهداف العلاج بالمعنى ودور المعالج:

ذكر (ريكر) (١٩٩٤م) أن هدف العلاج بالمعنى هو إثارة إرادة المعنى The Will to Meaning، والتركيز على الخبرات الواعية Conscious experiences، وتنمية مستويات مرتفعة من الشعور بالوعي.

ولذا فإن دور المعالج بالمعنى قد يختلف عما يقوم به المعالج في العلاجات الأخرى. حيث إن مهمة المعالج بالمعنى هى مساعدة العميل على إيجاد المعنى في المواقف المختلفة التى يمر بها في حياته، كما يجب على المعالج بالمعنى أن يسأل العميل أسئلة من شأنها مساعدته كى يصبح أكثر وعيًا بالبعد الروحي لديه، وقدراته، وآماله، وفرص المعنى، وإنجازاته.

ولقد شهد العلاج بالمعنى تطورًا خلال السنوات المتتابعة مما أشار إليه (فرانكل)، خاصة فيما يتعلق بفنياته.

ويؤكد (فرانكل) (١٩٦٧م) أن الهدف الأساسي والأولى والاتجاه الأساسي فى الحياة هو شفاء أو تقوية صحة الروح Health of the soul. ويشير (فرانكل) (١٩٦٣م) إلى أن صحة الروح هى إثارة روحية Spiritual excitement والتزام فى الحياة. وتمثل الروح الرغبة فى التسامي والبقاء البسيط للحياة، والوصول إلى مستوى عنده يحقق الفرد المسئولية الكاملة للعمل، والحب، والمعنى. ويمكن صياغة هذه الأهداف فيما يلي:

١ - مساعدة العميل فى التحرك والاتجاه نحو هدف مقبول ومُرضي تحت أي ظروف أو أي بيئة، ويستجيب أو يسلك طبقاً لقيمه الذاتية ومصادره الوجودية.

٢- مساعدة العميل فى تنفيذ القرارات أو الالتزامات التى تحقق المعنى وتبني القيم الذاتية أو تشجيع تنمية اتجاهات الفرد.

٣- تعليم الفرد الثقة فى الضمير كإرشاد تعليمي حدسي للاتجاه فى الحياة.

٤- مساعدة العميل فى التقليل من الانتباه الزائد عن طريق العناية والتركيز على صعوبات الفرد.

٥- مساعدة العميل فى أن يقبل الحرية بمسئولياتها.

٦- مساعدة العميل فى أن يحقق القيم (الابتكارية - الاتجاهاتية - الخبراتية) ويقلل الصراع. وقد لا يؤدي هذا التحقيق بالضرورة إلى اللذة والسعادة والراحة، لكنه قد يزود ويعطى معنى أكثر وهدفية للحياة (أى تكون ذات هدف).

٧- أن يستطيع الفرد فهم التفرد والفردية للوجود فى المجتمع.

٨- أن يستطيع الفرد قبول حقيقة الوجود المؤقت ويركز على المهام، والواجبات، والعمل فى الـ (هنا و الآن).

٩- أن يستطيع الفرد قبول المعاناة والإحباط فى الوجود، عند اشتقاق المعنى من المهام ذات المغزى والمعنى.

١٠ - أن يستطيع الفرد تحقيق حبا ناضجاً، والذى يعتبر أكبر تعبير عن القيمة والفردية لكائن إنساني آخر.

١١-أن يستطيع الفرد التسامي على والسمو فوق الصعوبات والإحباطات مع استخدام المصادر الوجودية والخبراتية Existential and Experiential Resources.

١٢- أن يستطيع الفرد قبول الذات بالرغم من القيود البيئية المعرفية.

١٣- مساعدة العميل على الوعي بالمعنى المختفي أو الغائب لوجوده.

١٤- مساعدة العميل فى الوعي والإدراك للاختيارات المتاحة فى الحياة.

١٥- تحمل العميل المسئولية تجاه تحقيق الإمكانات ذات المعنى بين الاختيارات المتاحة فى الحياة.

١٦- مساعدة العميل فى تقوية إرادة المعنى لديه، والتى تعد الدافع والمحرك الأساسي لسلوكه وبحثه عن معنى الحياة.

١٧- مساعدة العميل على مواجهة الآخرين.

١٨- مساعدة العميل على الوعي بالإمكانات التى يمتلكها لتحقيق اختياراته ذات المعنى فى الحياة.

وباختصار شديد فإن أهداف العلاج بالمعنى مبنية على أساس فلسفة وجودية تفاؤلية أكثر منها تشاؤمية.

ج- المبادئ الفلسفية للعلاج بالمعنى:

كما هو الحال في أي نوع من أنواع العلاج النفسي، فهناك نظرية يقوم عليها ممارسة هذا العلاج، إلا أنه بخلاف الكثير من أنواع العلاجات الأخرى فإنه يعتمد على فلسفة واضحة للحياة، وبصورة أكثر تحديدًا فمما يعتمد عليه العلاج بالمعنى من مبادئ أساسية تشكل سلسلة متصلة الحلقات: حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة (سيتم تناولها بالتفصيل فى الفصل الثانى).

د- مثلث المعنى: The meaning triangle

وهو يعتبر الثالوث الثاني في العلاج بالمعنى، ويأتى بعد الثالوث الأول المتمثل فى مبادئ العلاج بالمعنى والمقصود به (حرية الإرادة، إرادة المعنى، ومعنى الحياة) والثالوث الثاني يفسر ويوضح لنا كيفية إيجاد المعنى وتحقيقه.

وفى هذا الشأن فقد أشار (فريدمان) Friedman (١٩٩٢م) إلى أن (فرانكل) يقول: إن المعنى يأتي مما نعطيه للحياة ومما نأخذه من العالم، ومن الموقف الذى نتخذه تجاه الثالوث الثالث المأساوى للوجود الإنسانى وهو (الألم الذنب الموت) أيضًا في مواجهة الألم أو المعاناة غير المحتملة، والتى من غير الممكن تغييرها، ومن المحتمل أن يوجد المعنى من خلال الاتجاه الذى يتخذه الإنسان نحوها.

وتوضيحًا لما سبق ذكره فيما يتعلق بكيفية تحقيق المعنى من خلال الثالوث الثاني. فقد أشار (ويلسون) Wilson (١٩٩٤م) إلى أنه يمكن تحقيق وإيجاد المعنى مما نعطيه للحياة من خلال ما يسمى بالقيم الابتكارية Creative values والتى تتمثل في الإنجاز عامة في شتى المجالات وفى أداء عمل ما، أما فيما يتعلق بما نأخذه من العالم فيمكن تحقيق المعنى من خلال ما يسمى بالقيم التجريبية أو الخبراتية Experiential values والتى تتمثل في الخبرات مع الآخرين والمقابلات وعلاقة الحب مع شخص ما واتخاذ المسئولية نحو الذات والآخرين، وفيما يتعلق بالموقف أو الاتجاه نحو الثالوث المأساوي فيمكن تحقيق المعنى من خلال ما يسمى بالقيم الاتجاهاتية Attitudinal values والتى تتمثل في قبول القدر الذى لا نستطيع تغييره، فلا نفعل ما نريد، لكن ما يُقتضى عمله، والاتجاه الذى نتخذه نحو أقدارنا غير القابلة للتغيير.

هـ- *اهمية العلاج بالمعنى:*

تشير (لوكاس) Lukas (١٩٩٥م) أن العلاج بالمعنى سيكون الطريقة الأساسية والرئيسة فى القرن الحادي والعشرين، لأنه لا يولي الاهتمام بالصحة فقط، لكنه أيضاً يقوى التفكير الإيجابى والإيمان والاستعداد والميل للأفعال أو الأعمال ذات المعنى والمغزى فى الحياة.

و- خطوات العلاج بالمعنى:

فيما يلى الخطوات الأساسية التى يتبعها المعالج بالمعنى فى التعامل مع المرضى، وهى تمثل الخطوط العامة(أو إن جاز القول المراحل العامة) لتطبيق العلاج بالمعنى، مع الأخذ فى الاعتبار الخصوصية التى تتميز بها كل فنية علاجية على حدة، وتتلخص هذه الخطوات كما أشار فابرى Fabry (١٩٨٠م، ١٩٨٧م)، و(داس) Das (١٩٩٨م)، (برجر) Burger (٢٠٠٩) كما يلى:

١- فصل المريض عن أعراضه: وتهدف لمساعدة الأفراد لإبعاد أنفسهم عن مشكلاتهم وأعراضهم. حيث تكون مصادر البعد المعنوي مستغلة وقوة التحدي للروح الإنسانية

مستثارة، ويتعلم المريض ويعي أنه ليس ضحية يائسة بائسة لقدره البيولوجى أو النفسي أو الاجتماعي، وأنه ليس كما هو فيمكنه الوقوف فى أي موقف.

٢- تعديل الاتجاهات: وتهدف هذه الخطوة إلى مساعدة المريض على رؤية الموقف من منظور مختلف، لأنه أصبح الآن يدرك أنه منفصل عن أعراضه، فهو منفتح على اتجاهات جديدة تجاه نفسه والحياة. وتعد هذه الخطوة حاسمة لأنها تمثل القدرة على الاختيار، ومن ثم الحرية المطلقة لدى المريض. ويلعب هذا الدور الأساسي فى اكتشاف الحياة. ومن هنا فإن هذه الخطوة تحقق تعديل اتجاهات المريض نحو الأعراض، ونحو المعنى فى الحياة.

٣- تقليل أو خفض الأعراض: ويظهر هذا أتوماتيكياً بعد التطبيق الناجح لتعديل الاتجاهات. وتتضمن هذه الخطوة الانفتاح على معانى جديدة، حيث تكون الأعراض المرضية قد اختفت أو أصبحت تحت السيطرة والتحكم. وتعديل الاتجاه خطوة تساعد المريض على قبول الموقف، ومن ثم الانفتاح وإيجاد معنى جديد فيه.

٤- الوقاية: أى التوجه المستقبلى نحو الصحة النفسية، من خلال الوعى وإدراك المعنى وهدف الحياة، حيث تهدف هذه الخطوة إلى ضمان الصحة النفسية فى المستقبل، من خلال مناقشة وإثراء وتوسيع جميع إمكانات المعنى فى الحياة، علاوة على توجيه المريض نحو المعنى من خلال مساعدته على تقديم التزامات جديدة وتحقيق أهداف جديدة. وهذا من شأنه ضمان التحصين ضد احتمالية نشأة الإحباط الوجودى فى المستقبل.

الفصل الثاني

مبادئ العلاج بالمعنى

أولاً: الثالوث الأول

أ- حرية الإرادة

ب- إرادة المعنى

ج- معنى الحياة

ثانياً: الثالوث الثاني (اكتشاف المعنى من تحقيق القيم)

ثالثاً: الثالوث الثالث (الثالوث المأساوي)



مقدمة:

تتمثل مبادئ العلاج بالمعنى في أن التوجه نحو المعنى يجعل العلاج بالمعنى مختلفاً بشكل مميز عن طرائق العلاجات الأخرى، حيث إنه يبدأ مع جوهر الحياة، كما يهتم بالهدف في الحياة.

ويشير (هاتشنسون وتشابهان) Hutchinson & Chapman (٢٠٠٥م)، وبرجر (٢٠٠٩م) إلى أن (فرانكل) يميز بين ثلاثة أبعاد تحدد الكائنات الإنسانية وهي: البعد الجسمي، والنفسي، والروحي، حيث يمثل البعد الجسمي التكوين العضوي والحيوي للفرد، وهو يتشابه إلى حد ما مع الحيوانات وبين البشر، ويمثل البعد النفسي الحاجات والدوافع والتفكير والذاكرة، ويختلف عن الحيوانات إلى حد كبير، والبعد الروحي الذى يجعل الإنسان متفرداً، ويسمح للخبرات والتجارب الإنسانية بأن تكون متفردة (مثل: السرور، والشعور بالذنب، وإمكانية الابتكار).

ويستند ويقوم العلاج بالمعنى على ثلاثة ثالوثات Three triads لهذا البعد المتفرد للإنسان، وهي:

الثالوث الأول: ويتكون من: حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة.

الثالوث الثاني: ويرتبط ويغطي معنى الحياة من خلال تحقيق القيم الثلاثة: الابتكارية، والتجريبية أو الخبراتية، والاتجاهية.

الثالوث الثالث: ويرتبط بالقيم الاتجاهاتية، أي الاتجاهات ذات المعنى التي يتخذها الفرد تجاه الثالوث المأساوي: المعاناة أو الألم، الذنب، الموت (أو محدودية الحياة).

وفيما يلي شرح مفصل لهذه المبادئ:

أولاً: الثالوث الأول

أ- حرية الإرادة: *Freedom of Will*

تمثل حرية الإرادة الأساس الأول للعلاج بالمعنى، وهذه الحرية التي يمتلكها الإنسان - وتميزه عن سائر الكائنات - ليست نهائية أو مطلقة، ولكنها محدودة بعوامل

كثيرة، فالإنسان ليس حراً أو منفصلاً عن البيئة الاجتماعية أو النفسية أو الفيزيقية أو البيولوجية التى يعيش فيها، ولكنه سيظل حراً فى اتخاذه موقفاً تجاه ما يمر به من أحداث. كما أن لديه حرية الاختيار ومسئولاً عن هذه الاختيارات التى يراها مناسبة. وإن الإنسان حر فى أن يسمو فوق مستوى المحددات الجسمية والنفسية لوجوده.

وأشار (فرانكل) (١٩٦٧م) إلى أن حرية الإرادة عند الإنسان تنتمي إلى حقائق وبيانات حالية لخبرته وتعتبر من بديهيات خبرته، وهذه البديهيات والحقائق تخضع للأسلوب التجريبي والذي يسمى منذ أيام هاسرل Husserl بالفينومينولوجية (أسلوب دراسة الظواهر). وفى الواقع هناك فئتان فقط من الناس تعتقد أن إرادتها غير حرة، وهم مرضى الشيزوفرينيا (الفصام) الذين يعانون من الوهم بأن إرادتهم وأفكارهم يتلاعب بها ويتحكم فيها الآخرون، وإلى جانب هذه الفئة هناك أيضاً فئة الفلاسفة الحتميين Deterministic (ومذهب الحتمية يقول بأن أفعال الإنسان خاضعة لعوامل لا دخل له فيها ولا يسيطر عليها)، وبالتحديد فإن الفئة الأخيرة - وهم الفلاسفة - تُسلم بأننا نمارس إرادتنا كما لو كانت حرة لكنهم يعتقدون أن ذلك خداع للنفس. ويجب أن نقرر حقيقة أنه ليس فقط الأشخاص غير العاديين مثل مرضى الفصام هم الذين يمارسون إرادتهم كما لو كانت غير حرة، بل إن الأشخاص العاديين أنفسهم من الممكن أن يحدث لهم ذلك تحت تأثير ظروف معينة، فمثلاً قد يحدث ذلك للأشخاص العاديين إذا ما أعطيناهم جرعة صغيرة من عقار (Lysergic Acid Diethy Lamide (LSD). فعند تناولهم لهذا العقار سيعانون على الفور من اضطراب واختلال اصطناعي فى السلوك (ذهان اصطناعي)، وذلك وفقاً لتقارير الأبحاث المنشورة فى هذا الصدد. وبمعنى آخر سيتوصلون إلى حقيقة الحتمية.

وهي تشير أيضاً إلى أن الإنسان دائماً لديه حرية الاختيار في معايشة معنى الحياة من خلال الأفعال المقصودة، والخبرات أو الاتجاهات التى يتخذها نحو معطيات الحياة من لحظة لأخرى، والإنسان قادر على الاستجابة؛ ومن ثم مسئول عن عمل الاختيارات، ويشير (فرانكل) إلى أنه مع استمرار التقدم المتتالي للعصر، والحراك الاجتماعي المتزايد، وفقدان التقاليد والقيم فإن الناس لديهم بناء منخفض وتوجيه أقل لمساعدة أنفسهم في تقرير أحسن

الطرق وأفضلها لممارسة حرية الإرادة لديهم. وفي هذا الشأن أشار (فرانكل) (١٩٦٧م) إلى أنه من البديهى أن حرية كائن محدود مثل الإنسان تعتبر حرية لها حدود؛ أي داخل حدود معينة، فالإنسان ليس حراً أو منفصلاً عن عوامل معينة، سواء أكانت هذه العوامل بيولوجية، أم سيكولوجية، أم اجتماعية، لكنه سيظل حرا في أن يتخذ موقفًا تجاه هذه العوامل والظروف. والإنسان حر في أن يسمو فوق مستوى المحددات الجسمية والنفسية لوجوده، وهنا يدخل الإنسان بعداً آخر وهو البعد المعنوي Neotic، وعندئذ يصبح الإنسان قادراً على اتخاذ موقف ليس فقط تجاه العالم وما يدور حوله، ولكن أيضاً تجاه نفسه. ويضيف "فرانكل" إلى هذا أن الشعور (الوعي) بالذات Self - consciousness والضمير لا يمكن فهمهما ما لم ننظر إلى الإنسان على أنه كائن قادر على أن ينفصل عن ذاته.

ومن هنا، فإن الإنسان يدخل بعداً آخر وهو البعد المعنوي (الروحي) وهو على النقيض من الظواهر الجسمية والنفسية، وهنا يصبح الإنسان قادراً على اتخاذ موقف ما ليس فقط تجاه العالم وما يدور حوله، ولكن أيضاً تجاه نفسه، فالإنسان كائن قادر على التفكير فى ذاته بل ورفضها أيضاً، حيث يمكن أن يكون قاضياً على نفسه أى حكماً على أفعاله.

وباختصار، فإن الظواهر الإنسانية الخاصة تتصل ببعضها البعض، فالشعور (الوعى) بالذات والضمير لا يمكن فهمهما ما لم نفسر وننظر إلى الإنسان على أنه كائن قادر على أن ينفصل عن ذاته (ينفصل بذاته عن ذاته) أي يتحرر من المستوى البيولو[illegible] والسيكولوجي وينتقل إلى البعد المعنوي. وهذا البعد خاص بالإنسان فقط والذى يطلق عليه البعد المعنوى (الروحى) فهو غير موجود عند الحيوانات. فالكلب على سبيل المثال إذا تبول على السجاد قد يختبئ خلسة أسفل المقعد ولكن هذا التصرف لا يعني أنه قد شعر بتأنيب الضمير ولكنه نوع من القلق التوقعي وبالتحديد الخوف من العقاب. وتلك القدرة الخاصة للتحرر الذاتي Self- detachment يتم استخدامها لأغراض علاجية من خلال (فنية علاجية) للعلاج بالمعنى يطلق عليها المقصد المتناقض Paradoxical intention (سيأتي شرحها فيما بعد).

ويذكر (فرانكل) (١٩٨٨م) أن الافتراض الأساسي الأول للعلاج بالمعنى وهو " حرية الإرادة" يعد الأساس الأنثربولوجي في العلاج بالمعنى، وقد نشأ من الاستجابة

لمذهب الحتمية (الجبرية) للإنسان. وحرية الإرادة تتعارض مع المبدأ الذي يميز معظم الطرق الحالية للكائنات البشرية، ومذهب الحتمية في الواقع يتعارض مع ما يسمى عموم الحتمية. وتعني حرية الإرادة حرية إرادة الإنسان، وإرادة الإنسان إرادة محدودة للكائن البشري، وحرية الإنسان ليست حرية من الظروف، ولكن حرية في اتخاذ موقف ومواجهة أي ظروف قد تواجهه.

فتشير (لوكاس) (١٩٨٤م)، (وبارنز) Barnes (١٩٩٥م) موضحين احتمالاتنا للاختيار: لاستخدام نموذج ميكانيكي بسيط جدًا للإنسان، نحن يمكن أن نواجه مدخلات سلبية أو إيجابية، واستجابة لهذين النوعين من المدخلات لدينا أربعة احتمالات للمخرجات هي:

١- في الاستجابة للمدخل السلبي، يمكن أن نستجيب مع ناتج أو مخرج إيجابي Positive output

٢- في الاستجابة للمدخل السلبي قد نستجيب مع مخرج أو ناتج سلبي.

٣- رداً على المدخل الإيجابي، قد نستجيب مع مخرج سلبي.

٤- استجابة للمدخل الإيجابي، قد نستجيب مع مخرج إيجابي.

واثنان من هذه الاحتمالات للاستجابة تكون أتوماتيكية وتلقائية ولا تغير العالم وهما: الاستجابة السلبية للمدخل السلبي، والاستجابة الإيجابية للمدخل الإيجابي. في حين يوجد واحد فقط من هذه الاحتمالات يخلق شيئاً ما في العالم لم يكن موجوداً من قبل، وهو المخرج (الناتج) الإيجابي في الاستجابة للمدخل السلبي. ومع ذلك قد يكون هذا البديل أكثر صعوبة في التحقيق (صعب المنال).

إن البشر هم المخلوقات الوحيدة التي يمكن أن تصل إلى أبعد من أنفسهم (فيما وراء ذواتهم) أثناء البحث عن هذه الأهداف والقيم الهادفة، فلديهم الجسم والعقل. إن المفتاح لفهم مفهوم "فرانكل" لحرية الإرادة هو تضمين البعد الثالث في الوجود الإنساني، والذي يختلف عن جناحي الجسم والعقل. فبينما نكون في الجسم والعقل محددين ومتأثرين بالميكانزمات الجسمية والنفسية، فإنه يوجد بعد إنساني متفرد يسمح لنا بالوصول إلى ما وراء

أنفسنا خلال البحث عن المعنى. هذا البعد يسمى "البعد المعنوي" Noetic – dimension أو الروحي Spirit.

ويشير أونجار Ungar (١٩٩٩م) إلى أن فكرة ورأى "فرانكل" للبعد الروحي بأنه تنسيق فريد من نوعه في وجهة النظر الأنثروبولوجية للكائنات البشرية.

وقد استخدم "فرانكل" كلمة المعنوي لتجنب الخلط بينها وبين الدلالات الدينية للترجمة الإنجليزية لكلمة الروح، فقد استعمل كلمة الروح للإشارة إلى البعد الإنساني على وجه التحديد، والموجود لدى كل الناس بغض النظر عن هويتهم الدينية أو التوجه الروحي أو حتى الاتجاه الإلحادي. فالبعد الروحي يفتح لنا رؤية النماذج النفسية الأخرى للوجود والطبيعة الإنسانية والشخصية مع تطبيقات العلاج النفسي. وفيما يلي بعض خصائص الروح الإنسانية Spirit Human:

١ـ الروح وفقًا لما أشار له (فرانكل) (١٩٧٥م) ليست مادة Substance إنما هي دينامية.

٢ – لا يمكن للروح أن تتجزأ (تنقسم)، أو تنخفض، أو تتضاعف Duplicated.

٣– الروح ككل أكبر من مجموع الأجزاء.

٤ – الروح هي جوهر الشخص، وليست موروثة من الوالدين أو مشفرة من الجينات.

٥- واحد من مصادر الروح الإنسانية هو الضمير Conscience، والضمير ليس الأنا الأعلى فهو أبعد من الأنا الأعلى، فهو أداة المعنى Meaning – organ، مما يعني أنه مثل بوصلة داخلية أو إرسال هوائي، فهو دائمًا الموجه لاستكشاف المعنى، وعلى ذلك يحتفظ الضمير بكونه الصلة بين روحنا والمعنى.

٦ – الجسم والعقل (علم الفسيولوجي وعلم النفس) يشير إلى ما لدينا، بينما تشير الروح إلى ما يكون وجوديًا وجوهريًا.

٧– جسمنا وعقلنا موجود داخل حدود الزمان والمكان.

٨- الروح ليست مقيدة أو محدودة بالهنا والآن، فهي دينامية ما وراء المكان والزمان الذى يمتد فى الماضى والحاضر في البحث عن المعنى، وهو أساسًا ما يفتح للمستقبل، ولا يمكن أن تحطم أو تعطل، ولا يمكن أن تصبح مريضة (أو تمرض).

٩- الجسم والعقل هما وسائل الروح الإنسانية، من خلالها تعبر الروح عن نفسها.

١٠- توجد شروط وظروف لا يمكن للروح أن تعبر عن نفسها أو تكون الدينامية محدودة، مثل: حالة عدم النضج، الهرم (الشيخوخة)، المرض، أو الاضطراب، ومع ذلك فإن الروح الإنسانية كإمكانية As potential دائمًا حاضرة.

١١- الروح ذلك البعد الذى من خلاله يمكن أن يسمو ويرتفع الإنسان فوق أبعاده النفسية والجسمية، ويتخذ موقفًا تجاهها.

١٢- الروح هى مصدر الحرية المطلقة [فرانكل (١٩٧٥م)؛ لوكاس (١٩٨٩م)].

ب- إرادة المعنى: العلاج بالمعنى كنظرية للعلاج النفسي:

أشار (فرانكل) (١٩٨٤م) أن كلمة (Logos) كلمة يونانية يمكن ترجمتها على أنها معنى، والترجمة الحرفية لكلمة Logotherapy هى العلاج عن طريق المعنى. إن الخلفية الوجودية لإرادة المعنى ترتبط بطبيعة الوجود الإنساني، فلا يوجد مخلوق آخر لديه هذه الإرادة، لكن الكائنات البشرية في تاريخ التطور هي التى وصلت إلى نقطة الوعي بـ / أو مواجهة محدودية الحياة والفنائية (الموت).

وفي ضوء رؤية "فرانكل" فإنه على نحو دقيق فإن القدرة على التفكير والوعي بنهاية الحياة يجعل الحياة غالية وذات قيمة، فمع العلم أن حياتنا محدودة هذا ما يجعلنا نعمل، وإيجاد ما هو ذات معنى من الأمور.

وتمثل إرادة المعنى الأساس الثاني للعلاج بالمعنى، فعندما يملك الإنسان الحرية في اتخاذ الاختيارات تجاه الحياة، يلي ذلك أن تكون لديه القوة والإرادة للبحث عن المعنى الذى تمثله هذه الاختيارات.

وطبقاً (لفرانكل) (١٩٦٣م) فإن إرادة المعنى تعتبر نزعة أو دافعا نفسيا – اجتماعيا أساسيا للسلوك، والكفاح من أجل المعنى الإنساني فى الأنشطة اليومية أو المهام يسهم بطريقة أساسية إسهاما كبيراً فى جوهر الوجود. وقد وضع (فرانكل) الأفكار الأساسية لإرادة المعنى وهي:

١- كل الحقائق لها معنى.

٢- المعنى محدد ويختلف من فرد لآخر، ومن لحظة لأخرى.

٣- الأفراد متفردون وأي حياة تتكون من سلسلة متفردة من المهام والواجبات لكي تكتشف ويستجاب لها.

٤- يشتق المعنى الشخصي من بحث الفرد المحدد عن الواجبات Assignments والاستجابة لها.

٥- تعد السعادة والمرح وراحة البال أحداثاً ثانوية للبحث عن المعنى، وبحث الفرد عن المعنى يجعل الإنسان مختلفاً عن الكائنات الأخرى.

وأشار (فرانكل) (١٩٧٨م) إلى أن إرادة المعنى تتمثل في محاولة الإنسان الدائمة للبحث عن المعنى والتى تعتبر القوة الأساسية في حياته، و يحاول الإنسان دائماً البحث عن المعنى (البحث للوصول إلى المعنى)، أو بمعنى أخر ما سمى "إرادة المعنى" Will To Meaning والذى يعتبره ماسلو Abraham Maslow "الاهتمام الأول للإنسان" Man's Primary Concern. وهذا على النقيض من نظريات الدافعية الحالية التى تنظر إلى الإنسان على أنه كائن يتفاعل مع المثيرات وينفس عن دوافعه. وفى الحقيقة فإنها لا ترى أن الإنسان فى الحقيقة يستجيب للأسئلة التى تسألها الحياة له (يستجيب لما تتطلبه منه الحياة)، وبهذا فإنه يحقق المعاني التى تقدمها الحياة والموجودة بها.

وقد يرى البعض أن هذا مجرد اعتقاد لا يصل إلى مستوى الحقيقة. فمنذ صياغة مصطلح "سيكولوجيا الارتقاء Height Psychology" عام (١٩٣٨م) فإنه يعتبر

إضافة وليس إلغاء لما يسمى "بسيكولوجيا الأعماق Depth Psychology" (وهو الاتجاه السيكوديناميي فى علم النفس). منذ هذا التاريخ قد يعيب البعض على فلسفة العلاج بالمعنى الإفراط فى تقدير الإنسان حيث وضعته فى مكانة عالية جداً. والإنسان قد يهبط إلى وضع أدنى مما هو عليه ما لم تنظر إليه نظرة عليا تشمل طموحاته السامية.

وإذا أردنا أن نخرج الإمكانات الإنسانية والطاقة الكامنة فى أفضل صورها من داخل الإنسان فلابد أن نؤمن أولاً بوجودها، وعلى النقيض إذا لم يتم ذلك سوف ينحرف الإنسان أي يتدهور ويفسد لأن هناك أيضاً داخله طاقة كامنة فى أسوأ صورها.

كما يجب ألا ينسينا الاعتقاد فى الإمكانات الإنسانية للإنسان عن حقيقة أن البشر الذين لديهم الصفات الإنسانية من المحتمل دائماً أن يكونوا قلة، إلا أن هذه الحقيقة ذاتها هى التى تدفع كل منا أن يكون ضمن هذه القلة، هذه أشياء سيئة لكننا إذا لم نبذل ما فى وسعنا لتحسينها ستسوء أكثر.

وبذلك فإنه بدلاً من رفض فكرة "إرادة المعنى" كفكرة مرغوبة فإنه يمكن النظر إليها على أنها نبوءة ذاتية التحقيق. وهناك تعليق ينسب إلى Anatole Broyard مؤداه أنه إذا كان المحلل الفرويدى يقلل من وضع الإنسان ويهبط به، فإن المعالج بالمعنى يرفع من شأنه.

وفى الواقع فإن العلاج بالمعنى لا يرتقى ويسمو فقط بمفهوم الإنسان، ولكن أيضا بالاهتمام وإضافة طموحاته السامية إليه، بل إنه يرتقى أيضاً بنظره المريض من خلال احتمالات تقوية إرادة المعنى عنده؛ ولذلك فإن العلاج بالمعنى يحصن المريض ضد الفكرة أو المفهوم اللاإنساني الميكانيكي عن الإنسان والذى يهبط إليه الكثيرون،؛ولذلك فإن الاعتقاد بأنه لا يجب أن ينظر إلى الإنسان بشكل فيه سمو كبير يفترض مسبقاً أن المبالغة فى تقديرنا للإنسان يعتبر أمراً خطيراً ولكن فى الواقع أن التقليل من شأن الإنسان يعتبر أكثر خطورة.

فالفرد خاصة من الأجيال الصغيرة سناً قد يفسد بسبب التقليل من شأنه. وعلى العكس من ذلك إذا كنا قادرين على إدراك الطموحات السامية للإنسان، مثل إرادة المعنى لديه فإننا بذلك نستطيع حشد وتعبئة هذه الطموحات.

وإن إرادة المعنى ليست فقط مجرد اعتقاد ولكنها أيضاً حقيقة ومنذ أن قُدم هذا المفهوم سنة ١٩٤٩، أكده وأجازه تجريبياً العديد من الباحثين والكُتاب من خلال الاختبارات والإحصائيات، حيث تم عمل اختبار " الهدف من الحياةPurpose In Life "PIL" لكرومباخ وماهوليك Crumbaugh & Maholik (١٩٦٩م)، وكذلك اختبار LOGO – Test الذى أعدته Elisabeth S. Lukas واللذان تم تطبيقهما على الآلاف من الأشخاص لا يدع مجالا للشك فى أن -" إرادة المعنى "- أمر حقيقي.

كما أظهر البحث الذى أجراه (كراتوشفيل) Kratochvil (وبلانوفا) Planova فى قسم علم النفس بجامعة (برنو) Brno فى تشيكوسلوفاكيا الدليل على أن إرادة المعنى تعتبر حاجة محددة لدى الإنسان لا تهبط إلى مستوى الحاجات الأخرى، وأنها موجودة سواء بدرجة أكبر أو أقل لدى جميع الكائنات البشرية. ويستأنف هذان المؤلفان كلامهما بأنه فى بعض حالات العصاب والاكتئاب ثبت وجود علاقة بين إحباط هذه الحاجة (وهي إرادة المعنى) أى الإحباط فى تحقيقها وبين وجود ونشأة العصاب والاكتئاب. كما أن إحباط إرادة المعنى له دور أساسي فى نشأة العصاب أو محاولات الانتحار.

كما يمكن أن النظر إلى نتيجة الاستطلاع الذى نشره مجلس التعليم الأمريكي الذى تم إجراؤه على عينة قوامها (١٧١٥٠٩) طالباً أن من بين هؤلاء الطلاب كان – "إيجاد فلسفة ذات معنى للحياة" – الهدف السامي للغالبية (حوالى ١ ,٦٨٪ من العينة).

وفى استطلاع آخر نشرته جامعة (جون هوبكنز) Johns Hopkins أجرى على عينة قوامها (٧٩٤٨) فرداً تحت رعاية المعهد الدولي للصحة النفسية، أن حوالى (٧٨٪) من العينة كان هدفهم الأول هو "إيجاد هدف ومعنى فى الحياة"، وترجع هذه النتيجة إلى أن نظرية ماسلو للدافعية ليست كافية، حيث إن المطلوب ليس التمييز بين الحاجات العليا والدنيا، لكن المطلوب هو الإجابة على السؤال التالي: هل الأهداف الفردية مجرد وسائل أم معانى؟

وماسلو فى تمييزه بين الحاجات العليا والحاجات الدنيا للإنسـان، لم يأخذ فى الاعتبار أنه إذا لم يشبع الحاجات الدنيا، فإن أحد الحاجات العليا مثل: إرادة المعنى قد تصبح أكثر إلحاحاً. وكما رأينا ليست المحنة والألم الشديد هو الذي يثير إرادة المعنى عند الإنسان،

لكن أيضاً الغنى (تملك المال) قد يسبب مثل هذه الإثارة، أو حسب الأحوال قد يُحبط هذا الغنى إرادة المعنى لديه. وحيث إن إشباع أو إحباط الحاجات الدنيا لدى الإنسان قد يدفعه للبحث عن المعنى، فهذا يعنى أن الحاجة إلى المعنى تعتبر مستقلة عن باقي الحاجات؛ ولذلك فهي لا تهبط إلى مستوى هذه الحاجات كما أنها ليست ناتجة عنها.

وإرادة المعنى ليست فقط هى الدليل الحقيقي على إنسانية الإنسان لكنها أيضاً كما أكد (تيودور كوتشن)Theodore A. Kotchen تعتبر معياراً ومقياساً صادقاً وثابتاً للصحة النفسية. ويؤيد هذا الفرض كل من: (كرومباخ، شرادر)Shrader ورافائيل Raphael الذين قاموا بقياس إرادة المعنى ووجدوا أنها موجودة بدرجة كبيرة عند العاملين ورجال العمال الناجحين.

وعلى العكس من ذلك، فإن النقص فى المعنى والهدف يعتبر مؤشراً لحالة من سوء التكيف الانفعالي، حسبما أكدت ذلك (لوكاس) Elisabeth S. Lukas. كما نستشهد هنا بقول ألبرت (أينشتين) Albert Einstein :"إن الإنسان الذى يعتبر حياته لا معنى لها (خاوية من المعنى) ليس فقط غير سعيد، بل إنه غير كفء للحياة لدرجة كبيرة". وفى مصطلحات علم النفس الحديث، فإن إرادة المعنى هي "*قيمة البقاء Survival Value*".

ومن خلال مفهوم إرادة المعنى واعتبارها القوة الدافعة الأولية للإنسان، قدم "فرانكل" مصطلحًا جديدًا ومفهومًا آخرهو التسامي بالذات Self – transcendence، حيث أشار (فرانكل) (١٩٧٨م) إلى أنه قدم مفهوم ومصطلح التسامي بالذات فى مجال العلاج بالمعنى أوائل عام (١٩٤٩م)، وهو أن الإنسان دائمًا يتوجه لشيء ما، أو شخص غيره، أو لمعنى يسعى لتحقيقه أو كائن بشري آخر للمقابلة معه، أو لقضية يعمل من أجلها أو لشخص يحبه، وهنا يبقى الإنسان حيًا من خلال التسامي بالذات للموجود الإنساني الذى يحدد مدى إنسانية الإنسان، هل هو إنسان حقيقي أم أصبح ذاته الحقيقية فقط. وهو لا يكون كذلك بالانغلاق والاهتمام بذاته، ولكن بنسيانه ذاته والتضحية بها من أجل الآخرين والتركيز نحو الخارج Focusing Outward. هذا، وقد قام " فرانكل" بتطوير فنية أخرى من فنيات العلاج بالمعنى بناءً على هذا المفهوم، أطلق عليها مصطلح تشتت الفكر Dereflection (سيأتي شرحها فيما بعد).

وأود هنا أن أذكر تشبيه يروق لي يتمثل فى العين، فهل ترى العين نفسها بدون مرايا؟، إن العين المصابة بالكتراكت(العتمة) قد ترى شيئاً مثل السحابة، والعين المصابة بالجلوكوما ترى هالة، أما العين السليمة فلا ترى أي جزء منها (من ذاتها) فهي صافية. إن ما يسمى تحقيق الذات Self – Actualization يجب أن يبقى ويظل أثراً ونتيجة غير مقصودة للتسامي بالذات، إما أن يكون تحقيق الذات هو الهدف فإن ذلك يعتبر شيئاً هداماً ومدمراً للذات وانهزاما للذات Self – Defeating، وما يذكر عن تحقيق الذات يصح أيضاً بالنسبة لتحديد الهوية والشخصية Identity والسعادة. فالسعي للسعادة ذاتها يبعدنا عنها، فكلما جعلناها هدفاً افتقدناها. ويتضح ذلك بصورة كبيرة عندما نأتي للسعادة الجنسية أي البحث عن المتعة الجنسية والتى ينتج عنها العصاب (الاضطرابات) الجنسية. فكلما زادت رغبة الرجل المريض فى أن يظهر قدرته الجنسية، زاد احتمال فشله. وكذلك الحال بالنسبة للأنثى المريضة كلما زادت رغبتها فى أن تثبت لنفسها أنها قادرة على أن تصل إلى قمة النشوة الجنسية (هزة الجماع Orgasm)، كلما زاد احتمال وصولها إلى حالة البرود الجنسي Frigidity، وفى تجربة معروفة جيداً أشارت إليها (كارولين شريف) Carolyn W. Sherif حيث ذكرت أن مجموعة من الشباب ترتب على الرغبة العدوانية الجماعية، إلا أن هذه المجموعة عندما اشتركت سوياً فى مهمة سحب عربة مغروسة فى الوحل، نسوا أن يمارسوا رغبتهم فى العدوان. يمكننا القول هنا: إن إرادة المعنى لهذه المجموعة قد تغلبت عليهم؛ ولذلك فإنني أعتقد أن البحث الهادئ الصحيح يجب أن يركز على إرادة المعنى وأن يراعى أن كل ما هو صحيح عن الفرد يصح على الجنس البشري ككل.

ويمكن القول بأن إرادة المعنى موجودة لدى الفرد، بمعنى أن بحث الإنسان عن المعنى أو الهدف فى الحياة موجود لدى الفرد، لكنه يظهر فقط عندما تتوافر العوامل والبيئة المناسبة لذلك، وإلا يصبح هذا الوجود كامناً.

وأشار (فرانكل) (١٩٦٣م) إلى أن إرادة المعنى والتى تعتبر القوة الدافعة الأولية للإنسان على النقيض من مبدأ اللذة Pleasure principle في التحليل النفسى الفرويدي، وكذلك على النقيض من مبدأ القوة Power principle الموجود في علم النفس الأدلري.

وقد يؤدي إحباط إرادة المعنى إلى الفراغ الوجودى (والفراغ الوجودي ليس مرضاً بالمعنى الطبي ولكنه حالة من فقدان المعنى وفقدان الروح في الأشياء يجعل الحياة باهتة،وهذا يعطي إحساساً شديداً بالوحدة وخواء المعنى وفقدان القيمة والهدف وانعدام الدافعية، والذى يؤدي بدوره إلى الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة). كما أن إحباط إرادة المعنى يؤدي إلى ما أسماه (فرانكل) " الإحباط الوجودى" الذى يؤدى بدوره إلى العصاب المعنوي الذى توجد أسبابه فى البعد المعنوى للإنسان، بمعنى أنه لا ينشأ من الصراعات بين الدوافع والغرائز (كما فى التحليل النفسى)، لكنه ينشأ من الصراعات بين القيم المختلفة أى من الصراعات الأخلاقية.

وفي هذا الشأن أشار (فرانكل) (١٩٦٣م) إلى أنه يمكن أن تحبط إرادة المعنى للإنسان، وهذه الحالة ما يُطلق عليها الإحباط الوجودى Existential Frustration، ويمكن أن يؤدى أيضًا الإحباط الوجودى إلى العصاب ولمثل هذا النوع من العصاب وضع العلاج بالمعنى مصطلح العصاب المعنوى Noogenic neuroses الذى توجد أسبابه وأصوله في البعد المعنوى للإنسان، بمعنى أنه لا ينشأ من الصراعات بين الدوافع والغرائز، لكنه ينشأ من الصراعات بين القيم المختلفة؛ أى من الصراعات الأخلاقية Moral conflicts أو من المشكلات الروحية Spiritual problems، لذا فإن العلاج المناسب لمثل هذه الحالات يكون العلاج بالمعنى.

وتشير (لوكاس) (١٩٩٨م) أن مفهوم الدافعية في إرادة المعنى يعنى أن كل كائن بشرى (إنسان) مُلهَم بالكفاح ومتطلع للمعنى. ويشير (بارنز) Barnes (١٩٩٥م) إلى أن إرادة المعنى هي الدافع الأساسى للحياة والعمل، وهى تذهب إلى أعمق من إرادة اللذة والقوة.

وحينما نرى المعنى في الحياة، فإننا نكون على استعداد لتحمل أى معاناة، وعلى النقيض إذا لم نرى المعنى فإن حياة الإنسان ستبدو فارغة (خاوية) وغير مجدية (عديمة الجدوى) Futile. فكل فرد يريد أن يكون ناجحًا ويحقق شيئاً ذا قيمة وجديرا بالاهتمام في الحياة.

كما يرى (فرانكل) (١٩٩٤م) أن الإنسان العصري يفكر فقط بلغة النجاح والفشل، وهذه تعتبر رؤية شائعة (أو عامة) بين الناس الذين يرغبون في زيادة ثرواتهم ويتنافسون مع الآخرين، واكتساب المكانة والمنزلة، وما إلى ذلك.... كل هؤلاء ذوو حكمة، ويستطيعون تقييم الإنجازات الإنسانية وفقا لنتائجها ورأي الأغلبية، أو وفقا لمقدار ما تم اكتسابه في النهاية. هذه الطريقة الثنائية لقياس وتقييم درجة نجاحنا يمكن أن تجعل الفرد غير قادر (أو عرضة) لعدم القدرة على التنبؤ أو يفعل أشياء خارجة عن السيطرة، وبغض النظر عن شكل تفكير الإنسان العصرى (الحديث)، فإن (فرانكل) (١٩٨٤م) يقدم شكل التفكير للمريض العصرى، فمعاناة الكائن البشرى كبعد آخر كعمود محاذى مع محور "التفكير في النجاح أو الفشل" ، هذا المحور له علاقة بالجهد والكفاح ذو المعنى، ونجد على أحد طرفي هذا المحور -" المعنى"- وعلى الطرف الآخر -" اليأس "-.

ومعاناة الكائن الإنسانى وفشله يصبح مقبولاً ويمكن تحمله إذا ما اقترن بالمعنى، حتى لو لم تتبع جهوده بالنجاح، فمع هذا الكفاح والجهد والسعى للمهام ذات المعنى، فإن هذا الشخص سيكون محفوظاً من اليأس الوجودي. ومن ناحية أخرى، فإن حياة الفرد الأكثر نجاحاً تصبح خاوية وغير مجدية (غير ذات جدوى) بدون الإحساس بالمعنى والهدف. وهذان المحوران يعرفان بـ -" رباعي فرانكل "- Frankl's cross، حيث أشار (فرانكل) (١٩٩٤) لأربع حالات هى:

١- النجاح المرتبط بالمعنى (المقترن بالمعنى).

٢- النجاح الذى لا زال يشعر بالفراغ ويؤدي إلى اليأس.

٣- الفشل المقترن بالمعنى.

٤- الفشل مع عدم الإحساس بالمعنى، والذي يؤدي لليأس.

ج- معنى الحياة: (العلاج بالمعنى كفلسفة)

ويعتبر الأساس الثالث للعلاج بالمعنى، حيث يشير إلى أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل.

ويذكر (فرانكل) (١٩٧٨م) أن للإنسان كما ذكرنا إرادة للمعنى، فهل هناك أيضاً معنى للحياة؟ أو بمعنى آخر بعد أن تناولنا الجانب النظري الدافعي للعلاج بالمعنى Motivational theoretical، ننتقل الآن إلى نظرية المعنى Theory ، Log، أو نظرية العلاج بالمعنى. ولكي نبدأ ذلك، دعنا نسأل أنفسنا، هل يستطيع المعالج بالمعنى أن يمنح المعنى. إنني أعتقد أنه في البداية يجب على المعالج بالمعنى أن يتأكد من أن المعنى لم يضيع بعد (أو لم ينقل أو لم يُزال Not taken away) لأن هذا بالتحديد هو ما حدث للإنسان في التفسير المادى المبسط لكل شيء. وأذكر هنا حادثة وقعت لي ومعي، عندما كان عمري ثلاثة عشر عاماً ففي أحد المرات كان مدرس العلوم يقوم بالتدريس وبينما كان يتجول بين صفوف الفصل، قال: إنه من خلال التحليل النهائي كانت الحياة لا شيء، وما هي إلا عملية احتراق أو عملية أكسدة فوقفت دون أن أستأذن حسب ما تعودنا توجهت إلى المدرس بسؤال: وما هو معنى الحياة؟ وبالطبع لم يستطع الإجابة لأنه كان ينظر إلى الأمور ويفسرها بمادية وبساطة Reductionist والسؤال هو كيف نساعد من يعانون من اليأس والإحباط بسبب خواء المعنى الظاهر في حياتهم واللامعنى الذى يسودها.

وقد ذكرت في البداية أن قيم الأشياء تختفي لأنها تنتقل من خلال التقاليد ونحن نواجه اضمحلالا وتناقضا في التقاليد، ومع ذلك فإنني أعتقد أنه ما زال هناك احتمال لايجاد المعنى. والحقيقة تظهر نفسها دائماً في شكل موقف محدد وفريد متميز، ولذلك فإن أى موقف في الحياة متفرد، وبالتالي يتبع ذلك أن المعنى لهذا الموقف أيضاً متفرد، لذلك فإنه ليس من المحتمل أن تنتقل المعاني من خلال التقاليد لكن القيم فقط التى يمكن تعريفها كمعاني عامة Universal Meaning هي التي يمكن أن تتأثر باضمحلال التقاليد.

ويمكن القول بأن الغرائز تنتقل عن طريق الجينات، والقيم تنتقل عن طريق التقاليد، لكن المعاني لكونها متفردة ومتميزة، لذلك فهي اكتشاف فردي يتوصل إليه الشخص بنفسه. لذلك يجب أن يبحث عنها ويجدها الفرد (الشخص) بنفسه. ومثل هذا الاكتشاف للمعانى المتفردة (الفريدة) كما نفهمها الآن يعتبر أمراً وارداً وممكناً حتى إذا اختفت تماماً كل القيم الكلية العامة. وبإيجاز فإن القيم ميتة، أما المعاني فهي التي تحيا. لكن كيف يحدث بالفعل هذا الاكتشاف للمعنى؟

ويُنسب إلى (كرومباخ) Crumbangh أنه أوضح أن عملية إيجاد أو اكتشاف المعنى يمكن اختصارها بأنها عملية إدراك شكلي جشطالتي Gestalt Perception. إلا أن هناك اختلافا بين اكشاف المعنى وبين الإدراك الجشطلتي، فالمعنى التقليدي (المفهوم التقليدي) لهذا المصطلح (أى الإدراك الجشطالتي) هو أننا ندرك الصورة بسبب اختلافها وتميزها عن الخلفية، أما فى عملية إيجاد أو اكتشاف المعنى فإننا ندرك إمكانية وفرصة عمل شيء ما تجاه الموقف الذى يواجهنا لتغيير واقع إذا كانت هناك حاجة إلى ذلك. وحيث إنه يُعتبر كل موقف فريد ومتميز فإنه بالضرورة يكون له أيضاً معنى فريد، ولذلك فإن إمكانية عمل شيء ما بالنسبة لموقف ما تعتبر أيضاً فريدة من حيث إن هذه الحالة والموقف عابر وزائل. وهذه الإمكانية لها صفة الزوال، بمعنى أننا إذا لم ننتهز الفرصة لتحقيق المعنى الكامن فى موقف ما فإن هذه الفرصة ستنتهى وتزول إلى الأبد.

لكن هذه الإمكانيات – أى الفرص لعمل شيء ما تجاه الواقع – هى فقط الزائلة. وما إن نحقق الإمكانية الموجودة والمقدمة من موقف ما، أو بمعنى آخر ما إن نحقق المعنى فى موقف ما، هنا نكون حولنا الإمكانية إلى واقع، وهذا يحدث مرة واحدة وإلى الأبد. وبالتالي يكون هذا الواقع غير عُرضة لإمكانية الزوال. وهذا كأننا أودعنا هذا الواقع فى الماضي، ولا يستطيع شيء أو أحد أن يحرمنا أو يسلب منا ما أودعناه فى الماضى. فما أودعناه في الماضي لا يمكن استرداده ولكنه مخزون هناك بصفة دائمة.

وعادة ما يرى الناس بقايا أو آثار الأمور الزائلة فقط، ولكنهم لا يرون الكيانات الكاملة (المخازن) التى أودعوا فيها حصاد حياتهم والتى تتمثل فى الأعمال التى تم إنجازها، والانتصارات، والابتكارات، وقصص الحب، والمعاناة التى تم اجتيازها بشجاعة. وحيث إن المعانى فريدة فهى دائمة التغيير لكنها لا تُفقد أبداً، فالحياة لا ينقصها أبداً المعنى، وبلا شك هذا الأمر يفهم فقط عندما ندرك أن هناك إمكانية للمعنى موجودة حتى وراء العمل والحب.

وبالتأكيد نحن تعودنا على اكتشاف أو إيجاد معنى من خلال ابتكار الأعمال (العمل المبتكر)، أو إنجازعمل ما أو شيء ما، أو المرور بخبرة شيء ما، أو مقابلة شخص ما. لكن

يجب ألا ننسى أبداً أننا قد نجد أيضاً معنى فى الحياة حتى عندما نواجه موقفاً محبطاً أو نكون ضحية عاجزة لموقف ميئوس منه، أو عندما نواجه قدراً محتوما لا يمكن تغييره. وما يهم هنا الاستشهاد على وجود إمكانية إنسانية متفردة كامنة فى أفضل صورها وهى تتمثل هنا فى تحويل المأساة إلى انتصار شخصى أو تحويل المأزق إلى إنجاز إنساني. وعندما نكون غير قادرين على تغيير موقف ما - مثل مرض مزمن مستعصي مثل: السرطان - فإننا بذلك نكون أمام تحدى لتغيير أنفسنا.

وأشار (فرانكل) (١٩٦٣م) إلى أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، ومن يوم لآخر، ومن ساعة لأخرى للفرد نفسه، فمعنى الحياة ليس عامًا لكنه معنى خاص ومميز لحياة الشخص في اللحظة التى يعيشها، وبالرغم من أن معنى الحياة دائمًا متغير إلا أنه لا ينقطع أبدًا.

وحيث إن أى موقف في الحياة متفرد، فبالتالي يتبع ذلك أن يكون معناه متفردًا أيضًا، ويجدر الإشارة هنا إلى ما ذكره -"فرانكل"- بأن الغرائز تنتقل عن طريق الجينات، والقيم تنتقل عن طريق التقاليد، لكن المعانى لكونها متفردة ومتميزة لذلك فهي اكتشاف فردي يتوصل إليه الشخص بنفسه، لذا يجب أن يبحث عنها ويجدها الفرد بنفسه. ولكن كيف يحدث هذا الاكتشاف للمعنى؟ ففى خلال هذه العملية ندرك إمكانية وفرصة عمل شيء ما تجاه الموقف الذي يواجهنا لتغيير واقع ما إذا كانت هناك حاجة لذلك، وحيث إنه لكل موقف متفرد معنى مميز ومتفرد أيضًا لذلك فإن إمكانية عمل شيء ما بالنسبة لموقف ما تكون أيضًا فريدة ومتميزة، ولكن هذه الإمكانيات لها صفة الزوال، بمعنى أنه إذا لم نغتنم الفرصة لتحقيق المعنى الكامن في موقف ما فإن هذه الفرصة ستنتهي وتزول للأبد، وما إن نحقق المعنى في موقف ما عندئذ نكون قد حولنا الإمكانية إلى واقع، وهذا يحدث مرة واحدة وللأبد.

ويضيف (هاتزل) (١٩٩٠م) أنه يمكن أن نكتشف المعنى في الحياة من خلال ثلاثة طرق: الأول، عن طريق أداء عمل ما يتم تصحيحه By doing، والثاني: عن طريق معايشة وخبرة قيمة ما By experiencing a value سواء من معايشة شيء ما أو شخص ما عن

طريق الحب؛ والثالث: عن طريق المعاناة By suffering عندما يواجه الإنسان موقفًا ما لا يستطيع تجنبه والهروب منه أو قدرًا لا يستطيع تغييره، فهنا يتمثل المعنى في الاتجاه الذى يتخذه نحو هذا القدر وتلك المعاناة.

إن فلسفة معنى الحياة تبدأ مع القناعة الأساسية التي مؤداها " أن الحياة لها معنى غير مشروط، ولا يمكن أن يختفي تحت أي ظرف من الظروف (لوكاس،١٩٨٩). وبعبارة أخرى أن الحياة تحمل المعنى في أي موقف أو حالة، حتى في أكثر الظروف بؤساً. ويؤكد هذا الاعتقاد أن وحدة العالم لها معنى وهدف، وعلى ذلك فإن كل دقيقة، وكل تجربة حياة يحتمل أن تخفي المعنى في حد ذاتها، وهذا المعنى قد لا يكون متاحاً دائماً لإدراكنا الإنساني (البشري) وفهمنا، وذلك بسبب أننا كائنات بشرية محدودة. ومع ذلك فإن هذه المحدودية تمثل تحدياً لنا، ولا يمكن التغلب عليها إلا مع التوقع غير المشروط للمعنى في الحياة،والقدرة الإنسانية (البشرية) المتفردة التي يملكها الناس جميعا، والتي تماثل الوعي بالمعنى في حياتنا أو ما قبل المعرفة وتسمى الحدس، فالحدس هو المعرفة المسبقة لدينا عن كون وجودنا مطلب أساسي في العالم، وعلى الرغم من ذلك فإننا نجد في الحياة كل يوم المعاناة في شكل من الألم، أو الذنب، أوالموت، أو القدر والحوادث، أو مجرد كون الإنسان إنساناً يطمح لفهم الحياة ومكانته فيها.

في العلاج بالمعنى: لتكون إنساناً، هذا يعني أن تكون حراً في أن تقرر ما يمكن أن تتخذه من موقف تجاه الأحداث في حياتك (أى تجاه ما يجري في حياتك). وقد اقتبس "فرانكل" من أعمال الفلاسفة الوجوديين أمثال: سقراط Socrate، سبينوزا Spinoza، وكانت Kant وبأعمال ماكس شيلرMax Sheler، وهاسرلHusserl، وهيدجر Heidegger، وكارل جاسبرز Carl Jaspers وغيرهم من الفلاسفة. وعلاوة على ذلك فإن "فرانكل" يركز على التفكير من خلال فتح الاحتمالية للآخرين أن يفعلوا نفس الشيء. وترفض نظرية المعني Logotheory بعض المفاهيم مثل:

١ - العدمية: Nihilism

٢ - التضاؤلية Reductionism

٣- الحتمية

٤- الإيمان بالذات Solipsism

٥- السيكلوجيزم Psychologism

٦- الروحانية Spiritism

٧- الاشتراكية (التعاونية) Collectivism

وفيما يلي شرحها:

١- **العدمية**: إن مصطلح النهلستية أو العدمية ليس وليد اليوم، فلقد تناوله العديد من الفلاسفة منذ القدم، واتخذه البعض منهم كمذهب فلسفي آمنوا به وكتبوا عنه أمثال: فردريك نيتشه Friedrich Nietzsche، وهيدجار Heidegger، وماساريك Masaryk،... وغيرهم.

وتأتى كلمة نهلستية من الكلمة اللاتينية Nihil أو Nothing أي العدم أو لا شيء. ولعل -" فردريك نيتشه "- أكثر المرتبطين بالنهلستية، ويعتقد أنه لا يوجد هدف أو بناء في العالم، ويرى أن النهلستية تتطلب وتتضمن الإنكار التام والمتطرف لجميع القيم والمعانى. حيث يعتقد الشخص النهلستي أن جميع القيم لا أساس لها ولا مبرر لها، وأنها عقيمة وضعيفة.

وللنهلستية عدة أشكال وصور وإن اشتركت جميعها في سمات عامة تميز الشخص ذا التوجه النهلستى، ومن صور النهلستية ما أشار إليه (ماك هوسكى) (١٩٩٩)، وبرات (٢٠٠١) وهى:

(أ)- النهلستية الأخلاقية: Ethical nihilism

أو ما تسمى Moral nihilism وهي ترفض احتمالية وجود قيم أخلاقية مطلقة، والاعتقاد بأن الخير والشر شيء غامض وغير واضح.

(ب)- النهلستية الوجودية: **Existential nihilism**

وتعني أن الحياة ليست ذات معنى حقيقي، وليس لها قيمة أو هدفا، ولا يوجد أدنى شك في ذلك، وفي ضوء ذلك فإن الوجود نفسه يعد نوعا من الفراغ وعدم المعن المطلق.

(ج)- النهلستية السياسية: **Political nihilism**

وترتبط بالاعتقاد في أن تدمير وتخريب جميع الطبقات والمؤسسات السياسية والاجتماعية والدينية يُعد متطلباً مهماً لأي تحسن أو نمو في المستقبل.

(د)- النهلستية المعرفية: **Cognitive Nihilism**

وتُنكر إمكانية المعرفة والحقيقة، وترتبط بالشك.

ويَغلُب على النهلستية أو التوجه النهلستي بكل صوره الطابع التشاؤمي، والإحساس باليأس، ورفض كل القيم والأخلاق، والاتجاه السلبي نحو المجتمع بما فيه من مؤسسات وأنظمة، والميل للعنف والتدمير،... وعلى ما تقدم، فإن العدمية هي وجهة النظر التي تفيد أن المعتقدات والقيم التقليدية لا أساس لها وأن وجودها لا معنى له وغير مجدية. ويتمثل التوجه العدمي (أو النهلستي) في كونه الاعتقاد بأن القيم والمعتقدات الأخلاقية لا أساس لها من الصحة وليست ضرورية في الحياة، وأن الوجود والحياة لا معنى له، وأن أحوال المجتمع سيئة للدرجة التي يصبح معها تدميره شيء مرغوب في حد ذاته.

وبالفعل هذا يتنافى مع ما يقوم عليه العلاج بالمعنى ونظرية المعنى من مبادئ، أحدها معنى الحياة، أي أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف.

٢- **التضاؤلية (الاختزال)**: ترى أن الظواهر الأعلى ترتيب لا لزوم لها، لأنها لا شيء (على سبيل المثال: الحب ليس سوى مظهر من مظاهر الدافع (الرغبة) الجنسية.

٣- **الحتمية**: المبدأ الذي يرى أن أعمال الإرادة، والأحداث الطبيعية، أو التغيرات الاجتماعية محددة من أحداث سابقة أو أسباب طبيعية.

على سبيل المثال: السلوك الإنساني محدد من خلال الاستعدادات الوراثية والتأثيرات البيئية.

٤- **الأنانية**: الفكرة القائلة بأن قدرتنا على إدراك الواقع (الحقيقة) هو مجرد وهم، على سبيل المثال: إننا لا يمكن أن نعرف أي شيء على وجه اليقين.

٥- **السيكلوجيزم Psychologism**: الحد من أصل كل سلوك ملاحظ (يمكن ملاحظته) في بعد النفس (بمعنى التعلم الماضي، والشخصية).

٦- **الروحانية**: الميل لرؤية بعد الروح الإنسانية بمعزل عن الجسم والعقل في شكل متطرف يؤدي إلى تجاهل الاحتياجات البيولوجية والانفعالية.

٧- **الاشتراكية Collectivism**: الفكرة التي تقول بأن وجهة نظر الفرد أقل صدقًا وأقل فاعلية أو صحة من تلك التي للأغلبية، فوجهة نظر الفرد يجب أن تتفق مع الأغلبية [فرانكل (١٩٩٢م، ١٩٩٦م)؛ Merriam Webster Dictionary (١٩٩٤م)؛ أونجار Ungar (١٩٩٩م)؛ إيرفين Erwin (٢٠٠٢)؛ سيد عبد العظيم ومحمد عبد التواب (٢٠٠٤)].

وقد دافع "فرانكل" بشدة عن النظرة الشمولية، التي هي مفتاح أو أساس العلاج بالمعنى، فالحياة الكلية Whole life ذات معنى، وعلى ذلك كل لحظة في الحياة ذات معنى، كما أن كل حياة لها معنى، وكل موقف يمر به الشخص يقدم احتمالات المعنى المتفرد.

وطبقًا لما أشار له (فرانكل) "كن حرًا واعيًا تكون مسئولاً عن حياتك الخاصة، وحياة الآخرين" . إن القرارات الوجودية تدعونا للاختيار بين ما هو ذو معنى وما ليس له معنى، ويعني هذا فقط أننا أحرار في الاستجابة. يوجد في الحياة إجابة ذات معنى، إجابة واحدة وواحدة فقط ذات معنى لكل موقف متفرد نجد فيه أنفسنا يمكن اكتشافها. وهكذا فنحن نستجيب للحياة مع القرارات الوجودية التي نتخذها.

وعليه يقدم العلاج بالمعنى نظرة متفردة إيجابية غير مشروطة للحياة. فهناك أوقات صعبة تدعو العقل للسؤال (أو التساؤل) عن المعنى لحياتنا، هل حدثت مثل هذه اللحظات

الصعبة في حياتك؟ كيف تعاملت مع مثل هذه المواقف؟ عندما يحدث تحول أساسي من النظر "ما الذي أتوقعه من الحياة" ؟ بمعنى: (ماذا يمكن أن أتوقع من الحياة؟) إلى: ماذا تتوقع الحياة مني؟

ثانياً: الثالوث الثاني (اكتشاف المعنى من خلال تحقيق القيم)

يعني ويشير المكون الثالث (معنى الحياة) للثالوث الأول للعلاج بالمعنى إلى أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف. ومعنى الحياة يختلف من موقف لآخر، فلكل موقف فى الحياة معنى متفرد، وعليه إذ لم نغتنم الفرصة لتحقيق المعنى الكامن في موقف ما، فإن هذه الفرصة ستنتهى وتزول للأبد. ووفقاً للعلاج بالمعنى يمكن اكتشاف هذا المعنى بثلاثة طرق مختلفة هى: القيام بأعمال أو أفعال مؤثرة فى حياتنا وحياة الآخرين أو خبراتنا مع الآخرين والعلاقات التي تربطنا بهم أو الأسلوب الذي نتخذه لمواجهة الأحداث القدرية غير القابلة للتغيير التي تمر بنا في الحياة، والموقف الذي نتخذه تجاه الثالوث المأساوي (المعاناة أو الألم، والذنب، والموت).

وفي هذا الشأن يقول "فرانكل" أنه مهما كانت الظروف المحيطة بالإنسان قاسية فلا يمكن أن تسلبه متعة الحياة ورؤية الجانب الجيد فيها. كما أن العكس صحيح فلا يمكن لكل زينة للحياة الدنيا أن تدخل معنى على الحياة.

فيرى (فرانكل) (١٩٧٨م، ١٩٨٤م، ١٩٨٦م)، (ويرجر)(٢٠٠٩) أن معنى الحياة يوجد بشكل أساسي، ويمكن أن يُكتشف من خلال تحقيق ثلاثة أنماط من القيم كما يلي:

أ- القيم الابتكارية: أداء عمل ما (الإنجاز والنجاح)، فالمصدر الأعظم للمعنى يتمثل في العمل الجدير بالاهتمام والمفيد الذي يقوم به الفرد، أي أن المعنى يأتي مما نعطيه للحياة، أي أنه يمكن اكتشاف المعنى من خلال تحقيق القيم الابتكارية، والتي تشير إلى عمل مساهمة خلاقة وإبداعية في الحياة. حيث إن معظم الأشياء التي تميز الإنسانية جاءت من الابتكارية، وأن المساعي الإبداعية تجعل الناس يشعرون بأن حياتهم أكثر اكتمالاً.

ب- القيم الخبراتية أو التجريبية: وتتمثل هذه القيم الخبراتية في الخبرات مع الآخرين وعلاقات الحب التي تربط الفرد بهم، واتخاذ المسئولية تجاه الذات والآخرين،

كالمشاركة في خدمة المجتمع والزيارات والتنافسات الرياضية وغيرها والخدمات الدينية والاجتماعية. وقد تكون علاقة إنسانية اجتماعية مع شخص يمثل أهمية للإنسان مثل: الوالدين، الأصدقاء، الأخوة، الزوج،... أي أن المعنى يأتي مما نأخذه من العالم.

فقد أشار (داس) Das (١٩٩٨م)، (وونج) (٢٠٠٠م)، (وبرجر) (٢٠٠٩م) إلى أن المعنى يمكن أن يكتشف من خلال تحقيق القيم التجريبية، والتي تشير إلى تجارب الفرد المباشرة مع الجمال، والحب، أو أشياء جيدة أخرى. كما تتضمن القيم التجريبية أيضاً عوامل مثل: الحفاظ على الصداقات القوية، وشعور الفرد بأنه جزء من الجماعة والمجتمع، حيث إن الالتزام نحو الآخرين والمجتمع أساسياً لتجنب الوحدة والانعزال.

جـ- القيم الاتجاهاتية: وتتمثل في كيفية مواجهة القدر المحتوم وغير القابل للتغيير واتجاه الفرد الذي يتخذه نحوه، والذي يجعله قادراً على المواجهة أو باعثاً على اليأس (كما في الأمراض المزمنة)، أي عندما يواجه الإنسان موقفاً ما لا يستطيع تجنبه أو الهروب منه، أو قدراً لا يستطيع تغييره، فهنا يتمثل المعنى في الاتجاه الذي يتخذه نحو هذا القدر وتلك المعاناة. وبالتالي يمكن أن تحول هذه المعاناة إلى إنجاز ونجاح، أى أن المعنى يأتي من الموقف الذي نتخذه تجاه " الثالوث المأساوي" للوجود الإنساني وهو: الألم، والذنب، والموت.

وخلاصة ما سبق يمكن جعل الحياة ذات معنى أو اكتشاف معنى الحياة بطرق ثلاثة: من خلال ما نقدمه للحياة (بمعنى الأعمال الإبداعية)، من خلال ما نأخذه من العالم (أي قيمنا التجريبية)، من خلال ما نتخذه من اتجاه نحو القدر أو المصير المحتوم الذي لا يمكن تغييره (أي مرض عضال مثل السرطان أو ما شابه ذلك).

ثالثاً: الثالوث الثالث(الثالوث المأساوي): The Tragic Traid

والمقصود بالثالوث المأساوي هو المعاناة أو الألم، والذنب، والموت، وهو يعتبر الثالوث الثالث في العلاج بالمعنى.

فقد أشار (برجر) (٢٠٠٩م) إلى أنه في غياب تحقيق القيم الاتجاهاتية، فإن مثل هذه الجوانب الثلاثة للوجود الإنساني قد تقدم إسهاماً مهماً على طريق اكتشاف المعنى والتعامل

مع خبرة خواء المعنى أو افتقاده. وبالرغم من أن المعاناة قد تحرم الإنسان من الكثير، إلا أنها لا يمكن أن تسلب حرية الإنسان في اختياره الاتجاه نحوها. ومن هنا يُنظر للمعاناة على أنها مصدر أساسي للمعنى. ويتضح ذلك جلياً في القول: " لتعيش يجب أن تعاني، ولإيجاد المعنى في الحياة يجب إيجاد المعنى في المعاناة، وإذا كان هناك هدف في الحياة يجب أن يكون هناك هدف في المعاناة" .

وفيما يلي شرح مبسط لذلك:

أ. معنى المعاناة: The meaning of suffering

ينظر العلاج بالمعنى إلى المعاناة والألم الذي يمر به الفرد نظرة إيجابية ويرى أنه ذات معنى ولا ينبغي أن يجعل الفرد يائسًا قانطًا، حيث إن أي إنسان تمر عليه لحظات ما يعاني فيها من شيء ما، كما يرى العلاج بالمعنى في المعاناة التي تحمل بين طياتها المعنى، أن يكون اتجاهنا وموقفنا منها إيجابيًا.

وفي هذا الشأن أشار (فرانكل) (١٩٨٦م) إلى أن المعاناة أحد الطرق الثلاثة للوصول إلى معنى الحياة، فعندما يكون الإنسان ضحية بالنسبة لموقف بائس، وعند مواجهته قدرًا لا يستطيع تغييره، قد يمكنه السمو بنفسه وعلى ذاته، وبالتالي يغير ذاته، ويستطيع أن يُحول المأساة الشخصية إلى إنجاز وانتصار.

ومن هنا تصبح المعاناة بعد تحويلها إلى الإنجاز ذات معنى، هذا، وتعتبر المعاناة سمة أساسية مميزة للحياة، حيث لا يوجد فرد لم يعان في وقت ما من شيء ما.

حيث أشار (بارنز) Barnes (١٩٩٣م) إلى أنه لا توجد حياة خالية من المعاناة، فلا يوجد فرد لم يعانِ من الصدمات الانفعالية في الطفولة، ولا يوجد فرد لم يعانِ من الظلم أو الأذى أو الإحباطات أو الصعوبات المالية أو الجسدية، أو الحزن والأسف نحو شخص محبوب.

وعلينا أن ندرك أن الحياة ليست كلها نجاحات، فالمعاناة يمكن رؤيتها على أنها الجزء المكمل للوجود الإنساني أو وجه العملة الثاني للحياة الإنسانية، ومع ذلك يجب علينا

تخفيف المعاناة كلما أمكننا ذلك، فقد نتعرض لمعاناة نتصور عدم القدرة على تجنبها الآن ومع ذلك قد يمكن تجنبها في المستقبل. ولكي نتعايش مع أي معاناة علينا محاولة الكشف عن أسبابها وعلاجها. ومع كل هذه الجهود لتجنب المعاناة قد تبقى وتستمر كما في معاناة المرض المزمن أو الموت (فقدان من نحب).

ومن هنا يمكن القول بأن المعاناة سمة أساسية مميزة للحياة؛ ولذا يرى العلاج بالمعنى أن ننظر لها نظرة إيجابية لأنها تحمل في طياتها المعنى، ولا ينبغي أن تجعلنا يائسين قانطين. فعندما يكون الإنسان ضحية لموقف بائس أو عند مواجهته قدراً لا يستطيع تغييره، يجب عليه أن يسمو بنفسه، وبالتالي يحول المأساة الشخصية إلى إنجاز أو انتصار.

وإذا كان العلاج بالمعنى يرى ضرورة اتخاذ اتجاه إيجابي نحو الأحداث القدرية والمعاناة التي تواجه الفرد وتحويلها وجعلها دافعاً للإنجاز، فقد سبقه القرآن الكريم والسنة النبوية ذلك بقرون، حينما جعلت الإيمان والرضا بما قسمه وقدره الله ركناً أساسيا في العقيدة. ويتضح ذلك من آيات قرآنية وأحاديث نبوية متعددة منها: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ ...﴿١١﴾ ﴾ [التغابن]، ﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا هُوَ مَوۡلَىٰنَاۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلۡيَتَوَكَّلِ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ﴿٥١﴾ ﴾[التوبة] ، الحديث القدسي: من لم يرض بقضائي ويحتمل بلوائي فليرحل من تحت سمائي...، وصية الرسول ﷺ لعبد الله بن عباس: "يا غُلامُ إني أُعَلِّمُكَ كَلِماتٍ: احْفَظِ الله يَحْفَظْكَ، احْفَظِ الله تَجِدْهُ تُجاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فاسأَلِ الله، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فاسْتَعِنْ بالله ،وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ على أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلاَّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ الله لَكَ، وَإِنِ اجْتَمَعُوا على أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلا بِشَيْءٍ قد كَتَبَهُ الله عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ" رواه الترمذي، الحديث النبوي:... ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس....). وقول الرسول ﷺ: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له". ويقول الرسول عليه السلام: " وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ،ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" رواه مسلم وأحمد.

وإذا رأى العلاج بالمعنى أيضاً أنه لا يوجد إنسان لا يعانِ، والمعاناة سمة أساسية مميزة للحياة، فقد سبقه القرآن الكريم فى وصف حياة الإنسان، حيث يقول رب العزة: " ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴿٤﴾ ﴾ [البلد].

كما ورد في السنة النبويّة أدعية كثيرة يمكن للمسلم الدعاء واللجوء بها إلى الله- سبحانه وتعالى-، حتى يفرج عنه الهَم والكرب وإزالة ما قد يعتريه من أمراض النفس كالانزعاج والتوتر والخوف والقلق واليأس والإحباط وغيرها من الأمراض النفسية. وكل ذلك مع الإيمان والتسليم بأن الله حكيم في قوله وفعله، وأن قضاءه وقدره لا رادَّ له، ويجب علينا التسليم به والإذعان له والصبر عليه؛ لأن في ذلك نجد الراحة ونشعر بالطمأنينة ونأمل ونرجو التفريج عن هذه الكروب والمحن، ونطلب ونرجو الثواب وتكفير للسيئات، ويقول الله عز وجل: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾ [البقرة] ، ﴿... وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾ [البقرة].

ب- الذنب: *Guilt*

يمثل الشعور بالذنب الجانب الثاني في الثالوث المأساوي، وكما هو الحال بالنسبة للمعاناة، فإن الشعور بالذنب يعتبر أيضًا من السمات والخصائص الأساسية للحياة والوجود الإنساني ولا يوجد فرد خاليًا منه.

وقد أشار فرانكل (١٩٦٩م) إلى أن كل فرد من الضروري أن يواجه ثلاث مشكلات وجودية هي: المعاناة، والشعور بالذنب، والموت، فكل الناس يعانون، وكل الناس يواجهون الحقيقة المتمثلة في أن كل شخص لا يستطيع تحقيقًا كاملاً لكل مسئولياته في الحياة طوال الوقت، وكل الناس يموتون.

ويوضح لنا (فرانكل) (١٩٨٦ - أ) كيف أن الشعور بالذنب يحمل المعنى بقوله: إنه في الشعور بالندم والذنب، قد ينتصر الإنسان في داخل نفسه عن عمل ما، وبممارسة هذا الندم الذي يعتبر أمرًا داخليًا يمكنه إزالة الأثر الخارجي على المستوى الروحي والأخلاقي.

هذا، ويمكن التمييز بين ثلاثة أنواع من الشعور بالذنب هي: الشعور بالذنب التخيلي Fantasy guilt ،فالفتاة الصغيرة تشعر بالذنب وتؤنب نفسها لعدم كونها ذكرًا وذلك عندما تسمع والدتها تقول لصديقتها: عندما جاءت هذه البنت كنت فعلاً أود أن تكون ذكرًا؛ وهناك الشعور بالذنب الموقفي Situation guilt فالشخص الذي يأثم ويتجاوز بعض تحذيرات القانون بطريقة غير متعمدة يشعر بالذنب عند اكتشاف ذلك فيما بعد، أما النوع الثالث فهو الشعور بالذنب الحقيقي Real or true guilt وهو يشير إلى الفشل الحقيقي في تحقيق معيار موثوق به وشرعي للسلوك، وفي هذه الحالة يكون الشعور بالذنب نتيجة للشعور بأن بعض الرغبات والأفعال خاطئة بسبب الصراعات مع الأهداف الرئيسة للذات(براندون Brandon، ١٩٧٩).

وإذا كان العلاج بالمعنى ينظر للشعور بالذنب على أنه مفتاح انتصار النفس وعلوها وتساميها عن الأخطاء، فالإسلام يعتبر الندم والشعور بالذنب أول شروط التوبة المقبولة. فقال تعالى: ﴿ إِنَّمَا ٱلتَّوْبَةُ عَلَى ٱللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلسُّوٓءَ بِجَهَٰلَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ ...﴿١٧﴾ ﴾ [النساء]، والحديث النبوى فيما معناه حينما كان يوصى الرسول ﷺ بعض الصحابة بقوله "... أبكِ على خطيئتك وليسعك بيتك...".

وفي القرآن الكريم والحديث الشريف إشارات واضحة إلى أن الإنسان حين يتوب إلى الله يجد الأمن والشفاء. ﴿ ...قُلْ إِنَّ ٱللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَآءُ وَيَهْدِىٓ إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ ﴿٢٧﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾[الرعد]. إن ذكر الله هو الطريق للرضا والأمان.

ج- *الموت: Death*

وهو يمثل الجانب الثالث في الثالوث المأساوي، وكما هو الحال في نظرة العلاج بالمعنى لكل من المعاناة والذنب، فإنه ينظر إلى الموت أيضًا بنفس النظرة الإيجابية، حيث إن الموت يعتبر الشيء الوحيد المؤكد، والحقيقة العامة للحياة؛ ولذا لا يمكن تجنبه، فيجب مواجهته، وإذا كان الموت هو النهاية ولا يوجد أمل في الخلود للفرد، فالموت يمكن أن يبقى الباعث والحافز للحياة. ولقد سبق القرآن الكريم العلاج بالمعنى بقرون عديدة بشأن

قضية الموت، وذلك حينما أكد حتميته في مواضع كثيرة منها: قول الله تعالى في سورة آل عمران: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ ۖ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ ٱلنَّارِ وَأُدْخِلَ ٱلْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَـٰعُ ٱلْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾ ﴾ وقوله سبحانه وتعالى في سورة الرحمن: ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ ﴾.

ولكن نتساءل كيف يعطي الموت معنى للحياة؟ وللإجابة على هذا التساؤل، نذكر ما أشار إليه وذكره (فرانكل) (١٩٩٠م)، حيث قال: في الحقيقة إن الموت لا يأخذ المعنى من الحياة، لكنه يعطيها المعنى، ولنا أن نتخيل ماذا كان من الممكن حدوثه إذا لم تكن حياتنا محددة ومنتهية، فلو كنا مخلدين فسوف نجد تبريرًا لتأجيل أى شيء، فلن يوجد شيء نتم عمله اليوم، لأننا سنؤجل عمله للغد أو للأسبوع القادم أو للشهر القادم أو حتى العام القادم أو... فالتأجيل سيكون غير نهائي، وحيث إن الحقيقة الثابتة هي أن الموت في انتظارنا لذا فيجب أن يعزز ذلك ويزيد من إحساسنا بالمسئولية لوجودنا.

ومن ناحية ثانية فلكون حياتنا محددة فإننا نحاول بذل الجهد وعمل أفضل ما يمكننا عمله من أجل تخليد ذكرانا. فليس طول الحياة هو الذي يعطيها المعنى والقيمة، فنحن لا نحكم على السيرة الذاتية من طولها ولكن من ثرائها.

ولتوضيح ذلك يمكن أن نتناول إحدى الحالات المرضية التي عالجها "فرانكل" كالتالي:

الحالة:

ذكر (فرانكل) أنه قد جاءه رجل يعاني من الاكتئاب بعد وفاة زوجته بعامين، وباستخدام (الحوار السقراطي) فقد سأله سؤال واحد: ما الذي كان من الممكن حدوثه إذا لم تمت زوجتك، ومت أنت الأول؟. كيف تتصور الألم والفزع بالنسبة لها؟ كم سيكون مقدار المعاناة بالنسبة لها؟ فأجاب الرجل: حسناً يا دكتور، هذه المعاناة كانت ستضعفها وتؤلمها كثيراً، فقلت له لكن الآن أنت الذي تدفع ثمناً لذلك ببقائك حياً وحدادك عليها. وفي نفس اللحظة فقد بدأ الرجل يرى معاناته بشكل جديد، فقد رأى المعنى في هذه المعاناة،

وهو معنى التضحية الذي يدين بها لزوجته، فقد ظل على حداده لها، ولكنه لم يظل فاقداً الأمل ويائسا. ويقول (فرانكل):

D = S – M

Despair = Suffering – Meaning

وتعني هذه المعادلة: أن اليأس هو المعاناة بدون المعنى.

كما أضاف (فرانكل) (١٩٨٦م – أ) أن خاصية انتهاء الحياة في أي لحظة لا ينقص من معناها، فليس طول الحياة هو الذي يعطيها المعنى والقيمة، فنحن لا نحكم على السيرة الذاتية من طولها أو عدد صفحاتها، لكننا نحكم عليها بثراء محتوياتها، فالحياة البطولية لإنسان مات صغيرًا لها بالتأكيد معنى أكثر ممن عاش كسولاً لعمر مديد.

ويذكر (براندون) Brandon (١٩٧٩م) أن الخوف الأكيد للعديد من الناس هو الخوف من الموت، مع أن الموت هو الشيء الوحيد الأكيد في الحياة والحقيقة العامة للحياة.

وحيث إننا لا يمكن تجنب الموت أو الفرار منه، فعلينا مواجهته والاستعداد له وعدم الخوف منه؛ وذلك بالعمل الجاد والكفاح نحو إيجاد واكتشاف المعنى والهدف في الحياة، والذي من شأنه مساعدتنا فى عمل إنجازات إنسانية تخلد ذكرانا وتديم حياتنا بعد المهات. ويتفق هذا وما جاء في القرآن الكريم فى سورة النساء، فيقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشَيَّدَةٍ ... (٧٨) ﴾ [النساء].

ويمكن القول أن نظرة العلاج بالمعنى للموت تتفق ومعتقداتنا الإسلامية والشرقية، فالنظرة للموت ومعناه من حيث حتميته فيقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (٥٧) ﴾ [العنكبوت].

تعقيب:

يمكن من خلال المبادئ النظرية السابقة للعلاج بالمعنى تسجيل بعض النقاط (إن جاز القول الافتراضات) التي يعتمد عليها هذا العلاج في رؤيته للاضطرابات النفسية وكيفية علاجها، كما يلي:

١- أن الإنسان حر، وتتحدد هذه الحرية فى ضوء الظروف والعوامل البيئية والنفسية والجسمية و...

٢- أن المعنى شخصي وذاتي، بمعنى ارتباطية برؤية الإنسان وتفسيره للمواقف والخبرات التى يمر بها.

٣- أن المعنى يستكشف ولا يخترع، أي أن المعنى موجود ولكن قد توجد عوائق في طريق استكشافه وإدراكه، تجعل الإنسان عاجزاً عن إدراكه.

٤- يمكن إيجاد واستكشاف المعنى في العلاقة مع الآخرين.

٥- تتضمن المعاناة في الحياة الإنسانية قيماً ومعانٍ.

٦- المعنى لا يعني السعادة، فليس على الدوام اكتشاف والإحساس بمعنى الحياة في وجود السعادة والغنى، ولكن يمكن اكتشاف معنى الحياة فيما يتعرض له الإنسان من ألم ومعاناة.

٧- يؤدي الإحباط في إرادة المعنى إلى الفراغ الوجودي؛ ومن ثم الإحباط الوجودي الذي هو البوابة الملكية للاضطرابات النفسية.

٨- قدرة الإنسان على التسامي بالذات.

٩- تجعل الحياة الإنسان يجاهد ويكافح لإيجاد المعنى فيما يمر به من مواقف وخبرات حياتية.

الفصل الثالث

فنيات العلاج بالمعنى وتطبيقاتها

أولاً: المقصد المتناقض

ثانياً: الحوار السقراطي

ثالثاً: تشتت التفكير (الفكر)

رابعاً: التحليل بالمعنى

خامساً: اللوجوتشارت (جدول أو خريطة المعنى)

سادساً: فنية الوعي بالقيم

سابعاً: تعديل الاتجاهات

ثامناً: اللوجودراما

تاسعاً: السيرة الذاتية الموجهة

عاشراً: تحليل الأحلام

حادي عشر: فنية الإيحاء

ثاني عشر: طريقة القواسم المشتركة

ثالث عشر: أسئلة التسامي بالذات للأزواج

رابع عشر: تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل

خامس عشر: الأدب والفن كأساليب علاجية



مقدمة:

يتناول هذا الفصل فنيات العلاج بالمعنى من خلال ما كتبه مؤسسه الأول فرانكل وبعض المهتمين بهذا العلاج أمثال: لوكاس Lukas، وخاتمى Khatami، وهاتزل Hutzell، وكرومباخ Crumbaugh، وغيرهم ممن مارسوا العلاج بالمعنى مع مرضاهم، وتشمل هذه الفنيات: المقصد المتناقض، الحوار السقراطي، تشتت الفكر (التفكر)، التحليل بالمعنى، اللوجوتشارت، الوعي بالقيم، القواسم المشتركة، تعديل الاتجاهات، الإيحاء، اللوجودراما، السيرة الذاتية الموجهة، تحليل الأحلام، أسئلة التسامي بالذات للأزواج، تدريب المنطقة الجبلية (لفرانكل)، وفنيات وأساليب علاجية أخرى قائمة على الأدب والفن، وفيما يلي شرح لكل فنية من هذه الفنيات:

أولاً: المقصد المتناقض Paradoxical Intention

أ- المقدمة والمفهوم:

قام (فرانكل) بتطوير هذه الفنية قبل الحرب العالمية الثانية، ونشرت من خلال بعض دراسات الحالة في عام (١٩٣٩م) وفي كتابه "صرخة صامتة من أجل المعنى" The unheard cry for meaning (١٩٨٤م) زعم أنه استخدم هذه الفنية في وقت مبكر عام (١٩٢٩م)، ونشرها بشكل علمي في عام (١٩٣٩م)، وضمها لأدبيات العلاج بالمعنى في عام (١٩٥٦م)، واستمر في تطويرها ومراجعتها على مدى السنوات التالية. وأشار (جوتمان) Guttmann (١٩٩٦م) إلى أنه منذ إصدارها الأصلي، فإن المقصد المتناقض كفنية قد تم استخدامها بشكل متزايد وأثبتت فعاليتها في علاج المرضى الذين يعانون من الفوبيا والوسواس القهري. وقام (فرانكل) بتطوير هذه الفنية بناءً على ما أسماه بالقدرة على التحرر الذاتي أو الاستقلال الذاتي Self – detachment الذي يُمكِن الإنسان من أن يخطو بعيداً عن نفسه، ناظراً لها من الخارج، كما تظهر هذه القدرة في قوة التحدي للروح الإنسانية والإحساس بالفكاهة. وتعتبر هذه الفنية أكثر تطبيقًا في الدراسات العلاجية من سابقتها، وتستخدم غالبًا فى حالات الفوبيا والوسواس القهري.

وقد أشار خاتمي (١٩٨٩م) إلى أن المقصد المتناقض يستخدم ما أسماه "فرانكل" الصفة أو الخاصة الإنسانية المتفردة للتحرر الذاتي أو الاستقلال الذاتي والذي يجعل أو يُمكن الإنسان من أن يخطو بعيدًا عن نفسه ناظرًا لنفسه من الخارج، وقدرة الإنسان على التحرر الذاتي تُظهِر نفسها ليس فقط في قوة التحدي للروح الإنسانية، لكن أيضًا في إحساسه بالفكاهة، فالمقصد المتناقض يمكن أن يقال عنه: إنه يجعل المريض يضحك من عصابه بطريقة ما.

كما أشار (هاتزل) (١٩٩٠م) إلى أنه في المقصد المتناقض يقوم المعالج بتشجيع المريض على المشاركة في السلوك المتجنب، ومع التشجيع تكون المبالغة للدرجة التي يسخر فيها المريض من العصاب، ومن خلال هذه العمليات يبدأ القلق التوقعي Anticipatory anxiety المرتبط بالسلوك التجنبي في الانخفاض، وعليه يصبح السلوك ليس في حاجة للتجنب، كما أن عنصر الفكاهة Humor يكون متضمنًا.

وفي المقصد المتناقض أيضًا يُشجع المريض على العمل والفعل، أو تمني حدوث الأشياء التي يخافها بكثرة، والهدف من ذلك هو تحطيم الحلقة المفرغة Vicious circle التي نشأت كنتيجة للقلق التوقعي، فالمريض الذي نشأ لديه الخوف لأي سبب (على سبيل المثال: الخوف من الأماكن المفتوحة) فإنه في أي وقت يدنو فيه من مكان مفتوح يصبح خائفًا، ليس فقط من المكان المفتوح، لكن على وجه التحديد من نتائج وجوده فيه كخفقان القلب وفقدان القوة ونوبة قلبية، وهنا يحاول المعالج مساعدة المريض على تحطيم هذه الحلقة المفرغة بأن يجعله يرى نفسه ليس كضحية يائسة لقدره، لكن كمنتصر، بالمواجهة التي تعتبر صعبة لكل من المعالج والمريض على السواء، وعليه فإحساس المريض بالفكاهة يعتبر عاملاً مساعدًا حيث يُخبر المعالج بالمعنى المريض قائلاً له: الآن يمكن أن تجري وتعدو إلى الشارع وسوف تشعر بنوبة قلبية، وسوف تبدي خفقانا في القلب قليلا عندما توجد هناك فإذا ضحك المريض فقد كسب أول انتصار.

ويضيف (وونج) Wong (٢٠١٠) ويعرف المقصد المتناقض بأنه تشجيع المريض على عمل أو تمني حدوث الأشياء ذاتها التي يخاف منها، وتعتمد هذه الفنية على القدرة

الإنسانية للتحرر الذاتي أو الانفصال عن الذات، الذي يُمكن المريض من اتخاذ وتبني اتجاهات جديدة للضحك على الموقف أو الذات. كما يحاول المعالج تعبئة واستغلال القدرة الإنسانية الحصرية لروح الفكاهة أو الدعابة.

كما يشير (راس) Ras (٢٠٠٠م، ٢٠١٠م) إلى أنه خلال هذه الفنية يدفع المريض لتحمل مسئولية انفعالاته من خلال قوة إرادته وعمل الخيارات المسئولة.

وعليه يمكن القول بأن المقصد المتناقض يجعل المريض يسخر من عصابه، هذا وقد قام العديد من الباحثين باستخدام هذه الفنية في علاج العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، وفوبيا الأماكن المفتوحة Agoraphobia، وفوبيا البحر (دوار البحر) Nausea،...

كما استخدمت هذه الفنية في علاج بعض الاضطرابات النفسية الأخرى مثل: القلق، والاكتئاب التفاعلي، وقلق الموت، واضطراب الهلع والخوف الشديد Panic disorder، والاضطرابات السلوكية (الاعتمادية، وعدم التوافق النفسي، وضعف الثقة بالذات، وضعف تأكيد الذات)، والوسواس القهري، والتبول اللاإرادي واحتباس البول، وعقدة النقص، والخوف من الشوارع المزدحمة، وفوبيا الطيران، وفوبيا السيارة، والقلق الاجتماعي [أسكر Ascher (١٩٨٠)، (فرانكل) (١٩٨٦)، (خاتمي) (١٩٩٠)، (يودر Yoder (١٩٩٤)، (زينب العايش) (١٩٩٤)، (جوتمان) Guttman (١٩٩٦)، (هوبر وآخرون) Hooperet.al (١٩٩٦)، (هينز) Heines (١٩٩٧)، (إسماعيل إبراهيم بدر) (١٩٩٧)، (سكر وسكوت) Ascher & Schotte (١٩٩٩)، داتيليو Dattilio (٢٠٠١)، جندال وآخرون Jindalet.al (٢٠٠٤)].

وأشارت (مارشال) Marshall (٢٠٠٩م،٢٠١١م) إلى أن هذه الفنية تستخدم أيضًا حينما تكون الأعراض المرضية بسبب الاتجاهات غير الصحية الكامنة، فقد لوحظ أن التجنب المفرط (الزائد) Excessive avoidance والكفاح الزائد إلى جانب الإصرار (القصد) الزائد والانتباه (التركيز) الزائد يرتبط ارتباطًا مباشرًا بأصول وجذور الخوف وردود الفعل التجنبية، بالإضافة للعديد من حالات القلق الأخرى مثل: الوسواس والتي يمكن أن تؤدي أيضًا للصعوبات الوظيفية الاجتماعية وتوتر العلاقات بين الشخصية، في

حين تم استخدام فنية المقصد المتناقض كأساليب علاجية أخرى على سبيل المثال: في العلاج المعرفي والسلوكي، ولكن يختلف المقصد المتناقض في العلاج بالمعنى كفنية عما هو شائع في العلاجات السلوكية التي تعتمد على التعريض المتدرج. وأن جوهر المقصد المتناقض في العلاج بالمعنى هو أن الخوف والأمل غير متناغم ومتضارب، فالمقصد المباشر يلغي ويبطل الخوف، فنحن لا يمكن أن نخاف مما نريد أو نأمل.

وأشار (فرانكل) (١٩٨٤م) إلى أن الهدف من هذه الفنية هو تحطيم أو (كسر) نمط القلق التوقعي Anticipatory anxiety الذي يتجلى غالبًا في " القلق تجاه القلق" anxiety about anxiety متزاوجًا (مرتبطًا) مع المراقبة الذاتية القلقة، والخوف من النتائج (العواقب) الجسمية للخوف التي تستمر لتزيد نشاط الجهاز العصبي المستقل(اللاإرادي) الذي يؤدي إلى الإحساس بالقدر المحتوم والتجنب وتعزيز الأعراض نفسها التي يخاف منها، وبدلاً من ذلك فالخوف من الخوف قد يزيد محاولات محاربة (أو مواجهة) الخوف، مما يؤدي إلى خوف أكبر من العودة لموضوع الخوف من الخوف نفسه.

كما أضاف (فرانكل) (١٩٩٤م) بأنه خلال الخطوة الأولى: يتشابه المقصد المتناقض مع الفنيات السلوكية الأخرى: حيث إنه يهدف إلى مساعدة المريض ليس على تجنب الخوف ولكن مواجهته، بتوجيهه مباشرة إلى ما يخاف منه، ومع ذلك فإن المقصد المتناقض يذهب إلى أبعد من ذلك، حيث يساعد المرضى على مواجهة مخاوفهم، وربما مع الإحساس بالفكاهة، التي هي واحدة من مصادر الروح البشرية، وبهذه الطريقة يتم تعليم المرضى السخرية من الموقف وليس من أنفسهم.

حالة توضيحية (١):

حالة تعاني الأرق واضطرابات النوم Sleeplessness ،فقد أوضح "فرانكل" أمام الجمهور هذه الحالة التي عرفت (فرانكل وإيفانز عام١٩٨٥) في حوار مع مريض وهي هو السيد (G) الذي يعاني القلق تجاه عدم حصوله على نوم كاف، وهو مفزع وقلق أيضًا من أن الغد سيكون يومًا صعبًا في العمل، وكلما كان أكثر محاولة في إكراه نومه أن يأتي، فإن النوم لا يأتي، وهو يضجع ويفكر في أن زملاءه في العمل يستيقظون ويفكرون في اليوم التالي،

وهو يفكر إذا ذهب سيغطي القلق علاقاته ويسبب انزعاجه وهو يعرف أنه موظف حي الضمير جدًا، وهو يخشى إن ذهب أن يتلعثم في الكلام، وتضطرب كل ملاحظاته، لأنه لم يحصل على قسط جيد من النوم ليلاً، وبالرغم من محاولته مجاهدة نفسه للدخول في النوم، فإن (فرانكل) قدم النصيحة للسيد (G) قائلاً له:

دعنا نجرب شيئا آخر: أنت لديك قلق وانزعاج دائم تجاه رئيسك وماذا سيقول لك، وما يقوله لك دعنا نحاول مرة بطريقة عكسية، دعنا نرى إذا كنت على سبيل المثال يمكن أن تقول لنفسك: الغد سوف نرى عما إذا كنت أستطيع إحداث فرقاً في مكان عملي، إنني أريد أن أعد مفاجأة صغيرة لرئيسي، إنني أريد إقناعه أنه بالرغم من المألوف إنني رجل مرتب ومنظم كما يتخيل وكما يعتقد في إنني أستطيع تحسين نفسي، وأستطيع هزيمة جميع توقعاته إذا تحكمت في توقعاته التي تتمثل في أنني أعاني التهتهة، وإنني يمكن أن أفعل شيئين في وقت واحد، فقط عليك تخيل رد فعله؛ لذلك لا يهم إذا كنت لا أستطيع الحصول على أي نوم الآن.

في الحقيقة حصلت اليوم على قسط قليل من النوم، أستطيع أن أكون أكثر إقناعاً في الغد، أنظر إلى الابتسامة على وجه الحاضرين.

أشار (فرانكل) له: ترى ماذا يحدث، فقط ابتسم الآن، ابتسم المريض وأخبرني بأنه أصبح يشعر أنه بالفعل أفضل. وبالنسبة لمن يمكنه الضحك من أعراضه أنه فعلاً يصبح على طريق الانتعاش والشفاء.

وعندما يستخدم المقصد المتناقض في علاج اضطرابات القلق الحادة نتبع التسلسل الآتي:

١ـ استبعاد أي اعتبار طبي كامن يمكن أن يسبب القلق.

٢ـ ابتعاد الذات Self – distancing عن الأعراض المرضية إلى رؤية الموضوع من زاوية معينة.

٣ـ تفسير مفصل للمقصد المتناقض وإسهامات تاريخ الحالة.

٤ـ تضخيم الأعراض بطرق تتلمس الإحساس المتفرد للمريض بالفكاهة.

٥ـ لعب الدور لروح الدعابة أثناء جلسات العلاج حتى يستثار بشكل كامل إحساس المريض للفكاهة.

٦ـ ممارسة الدعابة والفكاهة قبل أو في مواقف الخوف الفعلي.

حيث إن متغير الاستقلال الذاتي يعد عاملاً في رد فعل الذعر، وتتفجر مخاوف المريض بسهولة، و تجري العملية الفعلية في جو آمن وبعد تحقيق العلاقة الجيدة، وفي البداية يجب أن يكون هناك تأكيد بأنه لا علاقة لقلق المريض ببعض الأمراض الأخرى مثل: الاكتئاب الداخلي، السكر، والأمراض المعدية، والغدة الدرقية، أو أي أمراض أخرى تحتاج لعناية فورية.

ب- التباعد الذاتي: Self – distancing

يتحقق من خلال مساعدة المرضى على الاسترخاء، وتعليمهم تنظيم الذات Self– regulation وأساليب الاسترخاء. وجوهر التباعد الذاتي هو أيضًا إعادة البناء الحذر للأعراض المخيفة (أعراض الخوف) والظروف حين ظهورها، وما الذي يحاوله المرضى قبل المواجهة.

وتشير (لوكاس) Lukas (١٩٨٦م) إلى أنه على المعالج أن يجمع بين الأسئلة عن الأعراض والقلق، مع الأسئلة المرتبطة بالمواجهة والتي تستحث استدعاء الخبرات الإيجابية والأسباب. وتسمية الاعتبارات ذات الصلة التي تساعد في تحديد أي من أعراض الذعر لدى المريض قد ظهرت ووجدت، وأي من المصادر لديه. وهذا يجعل المريض قادرا على التحدث عنها، ولكن بدون الحاجة لتحليل التفاصيل الكبيرة لآثار القلق أو البحث عن مصدر معين له، ونادرًا ما توجد مصادر للقلق، وإذا كانت واضحة فإن الحل لا يزال غير موجود، مما يؤدي إلى الكثير من المعاناة والتي يمكن تجنبها إذا كان المريض استعد للمضي قدمًا، وإلى إيجاد حل لهذه الأعراض من خلال التحدث عنها.

ج- خصائص المقصد المتناقض:

١- السمة الأولى: التغير في اتجاهاتنا الداخلية: لأنه بدون تحويل انتباهنا من الأقل إلى الأكبر، فإن المقصد المتناقض لا يمكن تحقيقه.

٢- السمة الثانية: الحوار مع النفس: فلفترة طويلة وعلم النفس يسيطر عليه أساليب التوجه الباطني Insight – oriented، واكتشاف الحوار داخل النفس. وإن الإبداع في العلاج بالمعنى لا يأتي من محاولة فهم الذات، ولكن من فعاليتها. ويفترض مبدأ العلاج بالمعنى أن الحوار ذو المعنى يمكن أن يحدث مع الروح في السيطرة على الذات، والبعد النفسي يمكن السيطرة عليه من خلال القوى الخفية.

٣- السمة الثالثة: سمة مميزة للمقصد المتناقض وهي استخدام الفكاهة Humour، فالنكتة والفكاهة مصدر للروح البشرية (تسلية للروح البشرية) أو تسلية للجانب الروحي للإنسان، ويمكن فهم الفكاهة في العلاج القائم على المعنى مع الاستعارة اللغوية، يمكن أن تكون الفكاهة كسلك رقيق يمتد بين التوجه الإنساني نحو الإحساس وعدم الإحساس، فتقول (لوكاس ١٩٨٢) نحن عندما نضحك من نكتة لا نضحك من سلسلة من الكلمات لا معنى لها، ولكن من لب الإحساس وراء المعنى المراد إدراكه.

ويقول (فرانكل) (١٩٨٦م) أن المقصد المتناقض يمكن استخدامه مع الحالات الشديدة والصعوبات البسيطة، ويمكن أيضًا استخدامه كعلاج مختصر بالاشتراك مع العلاجات الأخرى، كما أن المقصد المتناقض ليس دواءً لجميع الأمراض، ولا يمكن لكل أخصائي نفسي استخدامه بنفس الكفاءة.

حالة توضيحية (٢):

وهذه الحالة التالية تعتبر وصفاً واضحاً ومختصراً لهذا الأسلوب العلاجي (أو الفنية):-

وهذه الحالة تتعلق بموظف (كاتب حسابات) قام الكثير من الأطباء بمحاولة علاجه في عيادات كثيرة دون جدوى ودون وجود أي نجاح علاجي.

وعندما جاء إلى عيادة (فرانكل) كان في حالة يأس شديد، حيث ذكر أنه كان على وشك الانتحار. فقد عانى لعدة سنوات من ما يسمى بـ " تشنج الكاتب Writer's" Cramp. وقد اشتدت به هذه الحالة مؤخراً لدرجة أنه أصبح في موقف خطر قد يؤدي به إلى فقد وظيفته وبالتالي كان لابد من علاج مختصر لتخفيف هذه الحالة.

وفي بداية العلاج نصح زميلي هذا المريض أن يتصرف على العكس تماماً مما تعود عليه، أي بدلاً من أن يحاول أن يكتب بإتقان ووضوح عليه أن يكتب أسوأ خط "زي خربشة" ونصحناه إن يقول لنفسه قبل أن يكتب الآن سوف أظهر للناس إلى مدى أنا كاتب سيء. وفي لحظة أن حاول عن عمد أن يكتب كتابة سيئة لم يتمكن من ذلك. وجاءنا ثاني يوم وقال: "لقد حاولت أن أكتب بصورة سيئة ولكني لم أستطع". وبهذه الطريقة تم تخليص هذا المريض من مرض تشنج الكاتب وظل على هذا الحال خلال فترة المتابعة والملاحظة التي أعقبت العلاج، والآن أصبح قادراً على العمل وسعيداً.

وهناك عنصر فكاهة في هذا الأسلوب وهذا أمر وارد ومفهوم، لأننا نعلم أن الفكاهة طريقة فعالة في عمل مسافة بين شيء ما وبين الإنسان نفسه. كما أن الفكاهة يمكن أن تساعد الإنسان في أن يسمو فوق المشكلة أو المأزق الواقع فيه وذلك يجعله ينظر إلى ذاته بصورة أكثر تحرراً أو بعداً عن ذاته. والفكاهة موجودة فقط في هذا البعد المعنوي (الروحي) عند الإنسان فلا يوجد حيوان يضحك على ذاته.

وأن قناعة بأنه لا يوجد وسيلة أخرى مؤثرة وفعالة لمرضى العصاب سوى المقصد المتناقض، كما أنه يساعد المريض في عمل تغيير جذري في سلوكه إلى مدى بعيد وفي اتجاهاته (فرانكل،١٩٦٧).

ثانياً: الحوار السقراطي: Socratic Dialogue

أ- تعريف الفنية:

يشير (فان جارسفيلد) Van Jaarsveld (٢٠٠٤م) إلى أن الحوار السقراطي نوع من المواجهة مع العميل أكثر من كونها توجيهية أو فرضية، أي مواجهة العميل لمساعدته

على اكتشاف وإيجاد المعنى المتفرد لديه أكثر من كونها خيارات تفرض عليه. والاستخدام الناجح للأسئلة السقراطية يأتي من الفهم الجيد لموقف العميل، حيث تصاغ هذه الأسئلة المفتوحة كاستجابة لموقف العميل.

كما يضيف (راس) Ras (٢٠١٠م) أن فنية الحوار السقراطي أسلوب تواصلي ووسيلة أساسية للعلاج بالمعنى لمساعدة العميل في اكتشاف المعنى في الحياة بطرق مختلفة تتضمن: الاستبطان الذاتي، واكتشاف الذات، والاختيار، والتفرد، والمسئولية، والتسامي بالذات.

وذكر (وونج) (٢٠١٠م) أن في الحوار السقراطي ييسر المعالج للعميل اكتشاف المعنى والحلاية والمسئولية، وذلك من خلال التحدي والتساؤل أو الجدل والاستفهام. ولكي تمتد الأسئلة السقراطية لتفكير العميل يتطلب ذلك من المعالج الاستماع الجيد وبعناية لظروف ومحيط تفكير العميل، كما أن المعالج عليه فهم لحظات صمت العميل فقد تتضمن دلالات علاجية مهمة.

ومما سبق يمكن القول بأن المعالج في هذه الفنية عليه القيام بطرح أسئلة عديدة على المريض تجعله يستطيع أن يكتشف القيم الشخصية ذات المعنى لديه، والوسائل التي يمكن بها أن يحقق هذه القيم، كما يطرح أسئلة مصممة لتوضيح أن الاختيار دائماً متاح لمعايشة القيم الذاتية الشخصية ومعنى الحياة، حتى لو كان هذا الاختيار محدداً باتجاه الفرد الوحيد الذي يتخذه نحو المرض أو المعاناة أو نحو الحياة.

ولضمان نجاح هذه الفنية وتحقيق نتائج إيجابية بناءة وتحقيق الهدف منها، يجب توافر بعض الأشياء الضرورية.

فقد أشار (فابرى)(١٩٨٨م)، (وبرجر) (٢٠٠٩م) إلى أنه لنجاح الحوار السقراطي ينبغي أن يكون العميل في حالة من الاسترخاء للبعد عن الإثارة والتوتر والعصبية، فالخوف أو الكآبة قد تقيد الوصول إلى المصادر الروحية للعميل. وعليه ففي مثل هذه الحالات يجب على المعالج أن يستفيد من أساليب الاسترخاء قبل إجراء الفنية. وحالما وُضع العميل في الحالة المزاجية الصحيحة يبدأ الحوار.

ب- جوانب (مجالات) الحوار السقراطي:

يبدأ الحوار السقراطي من خلال الأسئلة المتعلقة بخمسة معالم (أو أبعاد) للبحث في الجوانب التي تتضمن المعنى على الأرجح ويمكن اكتشافه منها، وتتلخص في:

١- **اكتشاف الذات**: حيث يمكن تسهيل عملية اكتشاف وإيجاد المعنى من خلال المعرفة الدقيقة والصحيحة للذات.

٢- **الاختيار**: حيث إن توافر الخيارات أمام العميل يزيد من احتمالية توافر المعنى.

٣- **التفرد**: فغالباً ما يوجد المعنى في المواقف المتفردة، والتي لا يمكن لأحد أن يحل محل العميل فيها.

٤- **المسئولية**: يوجد المعنى حينما تقبل المسئولية في المواقف التي بها حرية الاختيار، وحينما يقبل الفرد المسئولية في الأحداث القدرية غير القابلة للتغيير.

٥- **التسامي بالذات**: يمكن أن ينشأ المعنى حينما يتجاوز الفرد حاجاته الخاصة ولا يكون أنانيا، ويتجه نحو حاجات الآخرين، وتتجه أهدافه نحو أهداف الآخرين.

وحينما يكون الفرد مرتفعاً نسبيًا في هذه الأبعاد، فإنه يمكن الثور على المعنى بطريقة أكثر سهولة. وعلى المعالج الانتباه لهذه الأبعاد خلال عملية الاستجواب من خلال: الكلمات، والعبارات، ونبرة الصوت للعميل.

جـ- أساليب الحوار السقراطي:

يشير فابري(١٩٨٨م)، ويرجر (٢٠٠٩م) إلى وجود بعض الأساليب المتاحة للمعالج بالمعنى لمساعدة العميل في تحديد المصادر المحتملة والمتاحة للمعنى أثناء الحوار السقراطي، ومنها:

١- يمكن للمعالج مساعدة العميل في استدعاء الخبرات والتجارب ذات المعنى في الماضي، ويساعد هذا العميل على إدراك أن له تجارب وخبرات إيجابية (أي له تجارب إيجابية فى الحياة)، وبالتالي وضع الأساس للخبرات المستقبلية ذات المعنى.

٢- تفسير الأحلام: وذلك لتحديد الآمال، والأهداف، والمعاني الكامنة.

٣- إثارة (استثارة) التخيلات أو الخيالات.

٤- يمكن للمعالج مناقشة تجارب أو خبرات لنماذج ناجحة، حيث يمكن أن تكون هذه النماذج بمثابة الإلهام بالنسبة للعميل.

٥- أن يكون الحوار السقراطي مواجهة روحية وجهاً لوجه مع العميل.

٦- الدراسة التأملية لما يقوله العميل لتحقيق وعيه وجعل كلماته حكماً لبيانه الخاص بتحديد القيم، واختيار الاتجاه نحو مواقف المسئولية وقبول هذه المسئولية.

٧- التأكيد على إمكانات ومصادر وتعبيرات المعنى لدى العميل.

٨- إثارة إرادة المعنى الكامنة، من خلال الاستماع الجيد لتلميحات (إلماعات) المعنى Logohints أو علامات المعنى Meaning cues التي قد تكون كلمة مفتاحية أو علامة على قيمة الحياة لدى العميل، أوكلمة توضح القيمة لموقف الحياة الحالي.

٩- توضيح وتحديد ما الذي يكافح من أجله العميل في ضوء شعوره بفقدان المعنى.

١٠- دعوة العميل إلى الانفتاح على إمكانات المعنى أو القيم الأخرى في واقعه، من خلال التقمص العاطفي وإثارة الأفكار والنظر في العواقب والنتائج.

١١- تحدي الشكوك والمخاوف حول معنى الحياة.

١٢- تعزيز وتقوية قوة التحدى والصمود لدى العميل.

١٣- توضيح أهمية المعنى فيما قام به العميل أو حققه.

وبالرغم من أن هذه الفنية إحدى الفنيات الأساسية للعلاج بالمعنى، إلا أنها تستخدم في العلاجات النفسية الأخرى كالعلاج المعرفي، والعلاج العقلاني الانفعالي، ...

ومن الدراسات التي استخدمتها في التعامل مع بعض المشكلات مثل: الاكتئاب التفاعلي، وتنمية مهارات التفكير الناقد، وتعلم بعض مهارات الرياضيات (مثل الطرح)،

المعاناة وفقدان المعنى الناشئ عن مرض السرطان، دراسة: خاتمي وآخرون (١٩٩٠)، (تشانج وآخرون) Chang et. al (١٩٩٨)، (فيليبس) Phillips (٢٠٠٠)، (فان جارسفيلد) (٢٠٠٤)، كانج وآخرون Kanget.al (٢٠٠٩).

ثالثاً: تشتت التفكير (الفكر) Dereflection

أ- المقدمة والمفهوم:

وتمثل هذه الفنية إحدى الفنيات الهامة للعلاج بالمعنى، والذي قام بتطويرها أيضًا "فرانكل" بناءً على القدرة الإنسانية المتفردة والتي أسماها التسامي بالذات – Self transcendence

وأشار (فرانكل) (١٩٩٣) أنه في حين تقوم فنية المقصد المتناقض على أحد مفاهيم العلاج بالمعنى وهو التباعد الذاتي Self – distancing، فإن تشتت التفكير يعتمد على مفهوم التسامي بالذات Self – transcendence. ويشير (فابرى) Fabry (١٩٩٤م) إلى أن التسامي بالذات يعني تجاوز الذات الذى يعنى أننا قادرون ليس فقط للتباعد بأنفسنا عن الظروف الداخلية والخارجية، ولكن أيضًا للوصول خارج أنفسنا.

ويشير (هاتزل) (١٩٩٠م) إلى أن هذا الأسلوب العلاجي يستخدم لمساعدة الأفراد الذين ينشأ لديهم القلق التوقعي عن طريق التركيز الزائد على تحقيق شيء ما، أي التفكير المفرط Hyper – reflecting (أي التفكير بصرامة وإصرار) الذي ينشأ عن الخوف من الفشل الذي يسبب الفشل. وفي تشتت التفكر يُشجع المريض على تحويل التركيز من العرض الهدف إلى التركيز على جوانب الحياة الأخرى ذات المعنى، وإعادة التركيز Refocusing تسمح بانخفاض القلق التوقعي.

ويستخدم هذا الأسلوب العلاجي وتلك الفنية بشكل عام في علاج الأعصبة الجنسية غالبًا، بالإضافة إلى بعض الاضطرابات الأخرى كالأرق وغيرها.

وقد أشار (فابرى) (١٩٦٨م) إلى أنه في تشتت التفكر (الفكر) يتعلم المريض كيف يتجنب نفسه Bypass himself وأعراض عصابه، ويركز بدلاً منها وعِوضًا عنها على

الكائن الإنساني الآخر الشريك في العلاقة وعلى المعاني التي يمكن أن تتحقق، هذا، ويعمل تشتت التفكر في الاضطرابات الجنسية على تحطيم الدوائر المفرغة عن طريق إعادة وتغيير اتجاه وتركيز المريض على نفسه إلى ناحية شريكه، حيث إن العجز الجنسي من المحتمل أن ينشأ من تركيز الفرد وملاحظته أداءه الجنسي أثناء اللقاء الجنسي وخوفه من الفشل فيه، في حين أن البرود الجنسي غالبًا ما يكون نتيجة لتلهف المرأة على رؤية نفسها في هزة الجماع المرتقبة.

ويذكر أيضاً (وونج) (٢٠١٠م) أن (فرانكل) طور فنية تشتت الفكر لمواجهة الإصرار الزائد Hyperintenton (أي المحاولة بصرامة شديدة) والتفكير الزائد أو فرط التفكير Hyper – reflecting (أي التفكير بصرامة شديدة). ويتضمن الإصرار الزائد أمثلة منها: المحاولة بشدة وصرامة الدخول في النوم، والسعي الزائد للذة والسعادة، كما أن الإدمان شكل للإصرار الزائد، في حين يشمل التفكير الزائد ملاحظة ورصد الفرد لأدائه بشكل مفرط بحيث يصبح قلقاً جداً بشأن فشله في الأداء، وقد يحول الفرد في التفكير الزائد المشكلات الصغيرة اليومية إلى كوارث، والصعوبات الصغيرة إلى عقبات لا يمكن التغلب عليها.

وفي هذه الفنية يُطلب من المريض إعادة توجيه انتباهه بعيداً عن مشكلاته إلى جوانب أكثر إيجابية لحياته، فعلى سبيل المثال: فبدلاً من القلق تجاه عدم القدرة على النوم، يُطلب من المريض استخدام الوقت لقراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون.

كما يرى (راس) (٢٠١٠م) أنه خلال فنية تشتت الفكر يتعلم العميل أن ينظر بعيداً عن ذاته، ويركز على الأهداف من خلال التسامي بالذات والانفصال عن الذات Self – detachment، حيث يوجه الفرد نفسه لمعاني خارج نفسه ويفصل نفسه عن ظروفه، وذلك عن طريق عمل قرارات مسئولة.

حالة توضيحية (١): الاضطرابات الجنسية: (فابري، ١٩٩٤)

جاءت امرأة شابة لرؤية (فرانكل)، تشكو من أنها تعاني من البرود الجنسي، وأوضح تاريخ الحالة أنها تعرضت (عانت) من الإساءة الجنسية عن طريق والدها حينما كانت طفلة،

واتضح مع ذلك أن شكواها كانت نظرًا لقراءتها أدب التحليل النفسي، والذي أسفر عن توقعها وخوفها من الفشل كضريبة لخبرتها الصادمة والتي ستتحملها يومًا ما. وقد أدى بها القلق التوقعي إلى أن تُولي اهتمامًا زائدًا لسلوكها الخاص مع شريك حياتها والتركيز الزائد عليه لتعزيز و تأكيد أنوثتها، و كانت النتيجة هي العجز عن تحقيق علاقة جنسية مشبعة، والتي رغبت فيها بشدة وجعلتها هدف اهتمامها وتفكيرها وتركيزها. وفي العلاج بالمعنى المختصر، فإنه يستند بشكل أساسي على استخدام فنية تشتت التفكير، حيث ركز على إعادة تركيز انتباهها وتفكيرها على شريكها بدلاً من التركيز الزائد على العلاقة الجنسية نفسها، وقد أفادت الحالة أن قلقها السابق قد اختفى.

هذا وقد، قام العديد من الباحثين بتطبيق واستخدام هذه الفنية في علاج العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية من قبيل الاكتئاب، والفراغ الوجودي، والإدمان، واضطرابات الطعام، والقلق، واضطرابات النوم، والشيزوفرينيا، واضطرابات الكلام، هذا بالإضافة للاضطرابات الجنسية، والاعتمادية، وضعف الثقة بالنفس، ضعف التوافق النفسي، والضغوط النفسية، والعنف، والسلوكيات اللاتكيفية [زينب العايش (١٩٩٤)، هينرويون (١٩٩٥)، غضبان Ghadban (١٩٩٥)، جوتمان (١٩٩٦)].

وأضافت (مارشال) Marshall (٢٠٠٩م) أنه بالانغماس في الحب والعمل، أو بالاستجابة للموقف باختيار الاتجاه الصحيح، فإننا نتجاوز أنفسنا ونسمو بها. ولقد طور (فرانكل) هذه الفنية ليساعد مرضاه للتعامل مع نماذج السلوك غير الوظيفية والمزعجة التي تحدث وتتكثف من خلال تركيزهم وتفكيرهم الزائد، والتركيز الزائد Hyper intention غير الصحي لسببين هما: أن هناك تجارب معينة، مثل: الحب والأمل والإيمان والإرادة لا يمكن طلبها، أو الأمر بها، خشية أن تؤدي إلى طريقة غير تكيفية للحياة. والثاني: أنه لا يمكن لظواهر معينة مثل: السعادة والنجاح أن تُتابع وتدرك بشكل مباشر أو أن تؤدي لغاية في حد ذاتها.

وتشير (لوكاس) Lukas (١٩٨٧م) إلى أن المعاناة الإنسانية أمر لا مفر منه وحتمي، ومع ذلك فبعض المعاناة ليس ضروريا ولا داعي لها لأنها تكون ناشئة (ناجمة)عن القصد

الزائد Hyperintending والتفكير الزائد للمرضى في أنفسهم. وغالبا من غير قصد كلما حاولوا تجنب المعاناة من خلال افتراض السيطرة والمراقبة بقدر ما يعانون من النتائج الخاطئة لأفعالهم.

وقد أوضحت (لوكاس) (١٩٨٠) في سياق متصل، أنه في العلاج بالمعنى يوجد نوعان من المعاناة معاناة حتمية أو محتومة (لا مفر منها) ومعاناة لا داعي لها. ويمكن التعامل معهما بأسلوبين (فنيتين): تعديل الاتجاهات التي يمكن استخدامها لمساعدة المرضى على مواجهة المعاناة المحتومة، وتشتت التفكير لمساعدتهم على كسر وتخفيف المعاناة غير الضرورية.

وقد وصف (فرانكل) ولأول مرة فنية تشتت التفكير في بحثه " مبدأ اللذة والعصاب الجنسي " The pleasure principle and sexual neurosis في عام (١٩٥٢)، وقد ذكر (فرانكل) أنه وجد أن الإفراط في القصد (الإصرار والعزم المفرط) Hyper-intention أمر شائع جدًا في أيامنا، ويؤدي التناقض لنتيجة عكسية، فكثير من الناس يجري وراء السعادة لكن السعادة تهرب منهم وبالتالي تبدأ حلقة تتألف من العناصر التالية: السعي بصورة مباشرة نحو هدف منشود، والإصرار على مثل هذه الغاية التي يمكن أن نتحدث فيها عن الإصرار الزائد، وفي أغلب الأحيان هذا الإصرار الزائد يصاحب الكثير من فحص الذات Self – examination وملاحظة الذات والتأمل الذاتي، وهذا ما سماه فرانكل " التفكير الزائد" . وعندما تقترن كل من السلوكيات مع القلق التوقعي أو الخوف من عدم القدرة على الإنتاج أو تحقيق الهدف المرغوب أو عندما يعتزم الفرد الاستيلاء على اللذة والسعادة بالقوة، ويطير ذلك بعيدًا كما يفعلون دائمًا عندما يصل الناس إليهم فإن الأعراض المرضية تكون (تتشكل) كدائرة مفرغة (أو حلقة مفرغة) Vicious cycle تزيد فقط الاضطرابات. ولمواجهة هذه العناصر وتحطيم الحلقة المفرغة لابد للقوى الطاردة أن تكون نافذة في لعبة المعنى كبديل عن التركيز الزائد (لتحقيق اللذة أو المتعة) التي ينبغي لأحد أن يعطيه إياها أو يعطيها هو للآخرين، فبديل عن التفكير الزائد يجب على الفرد نسيان نفسه. وعلى أية حال لكي يكون الفرد قادراً على نسيان نفسه، يجب عليه إعطاءه لشريكه (أي تركيز التفكير على شريكه)، وينطبق ذلك ليس فقط في علاج الاضطراب الجنسي بتشتت التفكير، ولكن أيضًا

بالنسبة للإنجازات الإنسانية، حيث إنه من خلال تشتت التفكير نحن مدعويين إلى تفريغ أنفسنا Empty ourselves من أجل شيء ما أو شخص ما [فرانكل (١٩٩٤)؛ جوتمان (١٩٩٦)].

ويفرق (جوتمان) (١٩٩٦م) ويفسر الاختلاف بين المقصد المتناقض وتشتت التفكير كما يلي: خلال المقصد المتناقض فإن الفرد يُوجه إلى المشاركة في الانفعال الصحيح Right passivity من خلال البعد Distancing عن الأعراض والسخرية منها، أما خلال تشتت التفكير يُوجه الفرد إلى المشاركة في النشاط الصحيح Right activity من خلال الانغماس (الغمر) في مهمة ذات معنى.

وعادة ما يستخدم تشتت التفكير في المواقف التي تتضمن القلق المرتبط مع Coupled with التركيز الزائد (أو المفرط) والتفكير المفرط، كما وظفت هذه الفنية بشكل تقليدي في علاج العديد من الاضطرابات مثل: الأرق، والاضطرابات الجنسية، والانعزال الاجتماعي، والهستريا، والإدمان، والاضطرابات السيكوسوماتية، سواء علاجًا فرديًا أو جماعيًا، وكذلك في الاحتراق النفسي، ومعاودة الكحوليات ,Khatami(1995)] .Lukas(1998) Haines(1997)]

ب- أهداف فنية تشتت الفكر:

يمكن تلخيص أهداف هذه الفنية كما أشار لها [خاتمي (١٩٨٧م)، وفابري (١٩٩٤م)]كما يلي:

١- تحقيق النمو الداخلي من خلال نسيان الذات.

٢- التحول من شيء ما ذاتياً يبدو كمشكلة إلى شيء ما أو هدف ذي معنى.

٣- اكتشاف شيئاً ما جديدا يزيد من معنى وأهمية الحياة.

٤- قهر الأنانية والانعزالية عن العالم، وذلك عن طريق فتح الذات على العالم.

٥- مساعدة العميل على التسامي بالذات والتحرك تجاه القيم الابتكارية والتجريبية.

ج- جوانب العلاج بفنية تشتت الفكر:

يتضمن العلاج بفنية تشتت الفكر ثلاثة جوانب، يمكن تلخيصها كما يلي:

١- ضبط العرض: Symptom control

إن المرضى تنامى لديهم الإحساس بالضعف والعجز وخواء المعنى نتيجة لمرضهم واضطرابهم، وهذا الإحساس بالعجز وتكراره يُضعف من صورة الذات. وهؤلاء المرضى لا يظهرون تلك الاتجاهات نحو أنفسهم فقط، ولكن نحو العالم أيضاً. وعلى ذلك نجد حياتهم اليومية قد حُكمت بخبرة الألم والمعاناة، والسعي غير المجدي وراء الراحة والارتياح والهدوء، كما أن اهتمامهم بمجالات حياتهم الأخرى تنخفض بصورة كبيرة وتكاد تكون معدومة. وقد صُمِم هذا الجانب وتلك الخطوة من الفنية لتخفيف هذه الاتجاهات اليائسة، عن طريق تعليم المرضى قهر أو ضبط الأعراض الأساسية لاضطرابهم وقهر الألم وتخفيض القلق والتوتر. ويتم ذلك عن طريق:

أ- تخصيص النصف الأول من كل جلسة علاجية خلال الأسابيع الأولى لضبط العرض.

ب- تكليف المرضى بالتدريب على الاسترخاء في المنزل ثلاث مرات يومياً.

ج- تكليف كل مريض إكمال سجل يومي وأسبوعي بشأن خطورة وتكرار الألم والمعاناة خلال أنشطته اليومية.

٢- ضبط المثير: Stimulus control

وهنا يوضح كيف أن الإثارة الداخلية والخارجية تفسر وتعطي المعنى، حيث إن التفسير الذاتي للأحداث البيئية هي التي تنشئ المعارف. وهذه المعارف أو الاتجاهات تسبب وتنتج القلق والتوتر واستجابات نفسية أخرى. وعليه فتعديل هذه المعارف والمعتقدات (كتقييم المريض واستجابته للأحداث المُدركة كضغوط) وتغييرها يمكن أن يغير في الاستجابات النفسية لديه.

وفي هذه الخطوة (ضبط المثير) تُوظف الوسائل والأساليب (مثل: الأساليب اللفظية - الواجبات المنزلية) لتعليم المريض كيفية تعديل وتغيير المعارف والأفكار والمعتقدات غير العقلانية، حيث يتم تعليمه ذلك من خلال تنمية التقويم الأكثر واقعية للأحداث أو الضغوط لديه، وأن تصبح استجاباته وردود أفعاله أكثر ملاءمة لها، وكذلك تعليمه القياس الواقعي والتصحيح لهذه المعارف والأفكار سيئة التكيف. وقد خُصص نصف وقت العلاج تقريباً لضبط المثير تطبيقياً بعد التدريب من خلال قيام المريض بتسجيل الأفكار المرتبطة بزيادة الألم والمعاناة والقلق أو المثير المسبب لهما والمرتبط بالسلوك.

٣- تدخل (تأثير) النظام الاجتماعي: Social system intervention

حيث إن التعليمات المباشرة لأعضاء الأسرة يمكن أن تعدل المعززات السالبة والموجبة لسلوك الألم والمعاناة، والقلق والتوتر لدى المريض، فعلى سبيل المثال: قد يعطي الأزواج تعزيزاً إيجابياً للأنشطة المختلفة المرتبطة بالعلاج وهدفه (مثل: التدريب، والعمل، والنشاط الاستجمامي،...) التي يقوم بها المريض، أو سحب تعزيز موجب للسلوك المرتبط بالألم (مثل: التذمر، والانسحاب من الأنشطة،...)

د- خطوات تطبيق الفنية:

أشارت (مارشال) (٢٠٠٩م،٢٠١١م) إلى أن خطوات تطبيق الفنية تتلخص في:

١ـ التحقق من جذور التفكير الزائد والتركيز أو الإصرار الزائد.

٢ـ شرح وتفسير العلاقة بين التركيز الزائد والتفكير الزائد وتكوين الأعراض الحالية.

٣- مساعدة المريض على وضع بعض المسافة بينه وبين كل من: ذاته، وأعراضه.

٤- توجيه المرضى للوعي بالجوانب الإيجابية.

٥- إنشاء قائمة بديلة للأنشطة ذات المعنى.

٦- مساعدة المرضى في التحول لقوائمهم البديلة، كلما لاحظوا أنهم مفرطي التفكير أو مفرطي التركيز.

حيث تتمثل الخطوة الأولى في تطبيق فنية تشتت التفكير في التحقق عما إذا كان جذر أو أساس التركيز الزائد (الانتباه الزائد) والتفكير الزائد هو مرض طبي وهل تم علاجه منفصلاً. إذا كان من الممكن رؤية علاقة أو صلة بين التركيز الزائد والمرض، فإن المعالج يمكن أن يشير إلى هذه النقطة للمرضى جنبا إلى جنب مع الانتباه الزائد الذي يسبب كمية زائدة من المعاناة، وينطبق الأمر نفسه عندما لا يكون هناك مرض عضوي معروف وراء أعراض التركيز المفرط والتفكير المفرط، والحلقة (أوالدائرة) المفرغة لها جذور في مكان آخر، ويمكن اقتراح تشتت التفكير كأحد الوسائل المحتملة (الممكنة) لتحطيم هذه الدائرة.

ووفقًا لما أشار له (فرانكل) (١٩٨٦م) فإنه يمكن لتشتت التفكير أن يحقق الدرجة التي توجه وعي المريض إلى الجوانب الإيجابية، فيجب على المريض أن يشتت تفكيره من اضطرابه إلى المهمة التي في متناوله أو شريكه الموجود معه. ويجب على المريض أن يعيد توجيهه نحو رسالته ومهمته المحددة في الحياة، وبمعنى آخر يجب عليه تحدي معنى وجوده. وليس هذا هو قلق الذات العصابي، سواء أكانت شفقة أم ازدراء والذي يحطم الدائرة المفرغة، فعلامة الشفاء هي الالتزام الذاتي. وفي وقت لاحق قد يدعو المعالج المرضى للتأمل أو حتى تجميع (أو تصنيف) القائمة البديلة مع مختلف الأفكار المساعدة، والاتجاهات، أو الأنشطة التي يعتقدون أنها تثري حياتهم، ويطلب منهم التفكير في الظروف التي بدأو معها في التفكير المفرط، ومتى يعتقدون أن بإمكانهم محاولة اختيار (أو تجربة) أحد أنشطتهم البديلة ويتم تشجيعهم على الانخراط في هذه الأنشطة.

حالة توضيحية (١) الاكتئاب التفاعلي: (جوتمان، ١٩٩٦)

وذُكرت هذه الحالة على لسان (جوتمان) (١٩٩٦) حيث قال: إنها لسيدة عمرها (٦٢) عامًا لديها خلفية في الموسيقى والمسرح والفنون بصفة عامة، وكانت مريضة بالسرطان والتكهن بحالتها السيئة. ومع ذلك كانت مرحة ومليئة بالحيوية، حتى متابعة الفحص الطبي الذي أسفر عن حكم وقرار بمرض النهاية. ومنذ ذلك الوقت، كل ما كانت تفكر فيه ألمها وموتها الوشيك، وأصبحت منسحبة غير مكترثة، وبعدما كان حديثها عن كل

شيء تحت الشمس، أصبحت تركز على شيء واحد فقط ألمها وخوفها من الموت. واستخدم معها فنية تشتت التفكير وتناوبت معها الأسئلة عن وضعها الحالي مع التساؤل عن آمالها، واهتماماتها، وطموحاتها، وعلاقاتها، وعليه فقد صرحت (أظهرت) عن رغبتها السرية فى أن يكون لها رسومات ولوحات معروضة في أماكن عامة. ولقد تجاوبت مع الاقتراح الخاص ببدء العمل في أن تصبح أمنيتها حقيقة، فقد أعطاها الاهتمام الجديد الإحساس بالأمل والمعنى الذي ترجمته إلى أفعال، حيث عملت بجد وكان لها معرضًا ناجحًا، أعطاها صورة جديدة للذات واهتماما متجددا بالحياة.

رابعاً: التحليل بالمعنى: Logoanalysis

يعتبر التحليل بالمعنى أحد فنيات العلاج بالمعنى، والذي قام بتطويره (كرومباخ) (١٩٧٣) بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى (لفرانكل). وأصبحت هذه الفنية من الفنيات واسعة الانتشار، حيث استخدمت هذه الفنية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل: فقدان الهدف في الحياة، وخواء المعنى، والاغتراب، والفراغ الوجودي، والعنف، والاكتئاب، خواء المعنى [(إبراهيم محمود إبراهيم (١٩٩١)، إسماعيل إبراهيم بدر (١٩٩١)، هينريون Henrion (١٩٩٥)، سيد عبد العظيم محمد (١٩٩٦)، محمد عبد التواب معوض (١٩٩٨)، سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦)]

وفيما يلي شرح لبعض الجوانب المرتبطة بهذه الفنية بشيء من التفصيل:

أ- مفهوم التحليل بالمعنى:

قدم (كرومباخ) Crumbaugh فنية التحليل بالمعنى Logoanalysis فى سنة (١٩٧٣) كامتداد للعلاج بالمعنى (لفرانكل)، ويعرف هذه الفنية بأنها عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات يمكن أن نصل لجوانب جديدة نكتشف منها إحساسًا جديدًا بالمعنى والهدف في الحياة. وتلك طريقة لإثارة القدرات الابتكارية من خلال التفكير الإبداعي، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبع تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وإيجاد المعنى في حياته.

وقد حدد (كرومباخ) عمل التحليل بالمعنى على أنه عملية تحليل لخبرات الفرد في الحياة للبحث عن مصادر لمعنى جديد فيها، وتحديد خبراته وتحويلها إلى جوانب جديدة لاكتشاف وإيجاد إحساس جديد بالهدف في الحياة، وذلك من خلال مجموعة من التدريبات الخاصه التي صممت لإثارة معنى جديد وهدف في الحياة. وحيث إن التحليل بالمعنى يعتبر امتدادًا للعلاج بالمعنى، فإنه يقوم ويرتكز على نظرية ونموذج الإنسان الموجود في العلاج بالمعنى والذي يرى الإنسان وينظر إليه على أنه شخص متفرد وجدير بالاحترام وذو قيمة. ويقوم المعالج في التحليل بالمعنى بقيادة المريض للسؤال عن المعنى والهدف لحياته، وتحليل مواطن القوة في شخصيته، وكذلك مساعدته في إلقاء الضوء على فرديته والمشاركة في الأنشطة ذات المعنى بالنسبة له.

ولكي يمكن تطبيق مبادئ التحليل بالمعنى، يشير (كرومباخ) (١٩٨٨) إلى ضرورة ممارسة إجراءين هامين من شأنهما المساعدة في الوصول إلى الهدف، وقد صمما للكشف عن القدرات الابتكارية التي نمتلكها وهما: الإجراء الأول؛ توسيع دائرة الوعي الشعوري Conscious awareness، بمعنى أنه يجب أن نصبح أكثر وعيًا وإدراكًا بالعالم من حولنا وماذا يحدث فيه وبه، أما الإجراء الثاني فيتمثل في إثارة الخيال الخلاق؛ وهذه العملية هي التي نستخدم فيها القدرة الابتكارية التي لدينا، وهذا يعني أننا يجب أن نضع خبراتنا وتجاربنا في طرق جديدة بهدف العثور على معاني جديدة للحياة، وبعبارة أخرى استخدام قدراتنا الإبداعية في تخيل حلول جديدة للمشكلات القديمة، ومثل تلك العملية تسلط الضوء على مشكلاتنا وتعطينا أملا جديدًا في المستقبل، وبعد أن يتم ذلك، نجد أن لدينا فرصًا جديدة في الحياة، ومعنى وهدفا جديدين يحلان محل المشاعر القديمة من اليأس والقنوط، وبهذا نكون قد حققنا الهدف من التحليل بالمعنى.

هذا، ويعتبر التحليل بالمعنى من أحدث فنيات العلاج بالمعنى، وقد تم استخدامه وتطبيقه على بعض الاضطرابات النفسية ومشكلات الإدمان، ومن قبيل هذه الاضطرابات الفراغ الوجودي، وبالرغم من النجاح الذي حققه التحليل بالمعنى في العلاج.

ويذكر (كرومباخ) وآخرون (١٩٨٠م) أنه اختار مصطلح التحليل بالمعنى Logoanalysis لسببين: الأول: ليشير إلى أن هذا الأسلوب العلاجي ليس من الضرورة

استخدامه مع المرضى النفسيين فقط، لكنه يستخدم أيضًا مع أولئك الذين ينقصهم الهدف الحقيقي لسبب وجودهم في الحياة، أما السبب الثاني: للتمييز بين هذه الطريقة للعلاج بالمعنى عن الفنيات الأخرى للعلاج بالمعنى، حيث إنه من خلال التدريبات التي يتكون منها هذا الأسلوب، يمكن لأي فرد أن يحلل حياته من أجل اكتشاف معنى جديدا، كما أنه يقدم للفرد شيئًا محدد الإجراءات خطوة بخطوة في رحلة البحث عن معنى الحياة.

ب- مبادئ التحليل بالمعنى:

من أجل تطبيق التحليل بالمعنى، ينبغي أن يبدأ العمل ببعض المعتقدات الأساسية عن طبيعة العالم والإنسان وهي بمثابة مبادئ للتحليل بالمعنى، ويرى (كرومباخ) أنه إذا صدق واقتنع العميل بهذه الأشياء والتي ندركها بالفطرة فسوف تبدأ أولى الخطوات على طريق إيجاد هدف ومعنى جديد، وتلك المبادئ هي:

١- توجد بعض الإجابات على أشياء ما في مكان ما، حتى وإن كانت مختفية عن أعيننا الآن.

٢- هذه الإجابات موجودة ومحبوسة في الأعماق وداخل عقولنا، حيث إن قدرة الله سبحانه وتعالى موجودة داخلنا، وهذا يعني أن الإجابات في التحليل الأخير هي دائمًا "البصائر الروحية" وبالرغم من كون العلاج بالمعنى والتحليل بالمعنى نظم غير دينية إلا أنهما يتلاءمان مع النظم الدينية.

٣- هناك طريق للوصول إلى هذه الإجابات خلال البحث عن الباب الخفي للعقل الباطن صاحب الإلهام الخلاق. وهذا يسمح بالوصول إلى المصادر الداخلية التي قد نجهل وجودها لدينا، وحيث إننا قد نصبح واعين بتلك الأشياء فقط خلال الدراسة المتأنية لأفكارنا ومشاعرنا العميقة، وفي التحليل النهائي فإن إيجاد المعنى في الحياة قد يثير القدرات الابتكارية التي كانت ساكنة ومهملة من قبل.

٤- يتطلب ويتضمن البحث عن المعنى، التأمل الدقيق للأشياء التي تبدو بدون معنى، والتي قد تخفي الطريق والباب للعقل الباطن.

٥. تتكون هذه النظرة الجديدة من رؤية ومعان جديدة في النمط الكلي للخبرات القديمة السابقة.

٦. يكمن الطريق إلى هذه المعاني الجديدة في تدريبات خاصة، لرؤية العديد من الأشياء ووضعها معًا في شكل كلي موحد. وهذا الأمر يعطي ويضفي معنى مطلقًا وبعيدًا للكل، معنى لم نتمكن من رؤيته من قبل، وقد صممت هذه التدريبات لبناء وخلق عادات جديدة للتفكير الابتكاري.

٧. عندما نكتشف هذه المعاني الجديدة، يصبح استخدامها مسئوليتنا لإظهار مزاياها، فكل إنسان حر في أن يختار الكفاح والقتال من أجل تحقيق هدف ومعنى في حياته، أو أن يستسلم لليأس. وإيجاد المعنى والهدف في الحياة لا يعنى أن تصير الأمور بسهولة من الآن وصاعدًا From then on، فلا يزال علينا الكفاح، وطالما لدينا الدافع للكفاح فإن المعركة ستكون جديرة بالاهتمام (كرومباخ، ١٩٨٨).

وعليه إذا ما تم قبول هذه النقاط السبع لدى الفرد، وإذا أراد الاستمرار في إيجاد المعنى والهدف الجدير بالاهتمام في الحياة، فالتحليل بالمعنى هنا هو الطريق الوحيد والأمثل لذلك.

جـ- أهداف التحليل بالمعنى:

تتلخص أهداف التحليل بالمعنى كما أشار إليه (كرومباخ) (١٩٧٩) فيما يلي:

١- فتح صور جديدة للماضي والمستقبل، تجعل العميل قادرًا على رؤية حلول جديدة للمشكلات.

٢- فتح مجالات جديدة للمعنى خلال حالة الشعور بالضعف واليأس التي يمر بها العميل.

٣- إرشاد وتوجيه العميل إلى تقييم ذاته بطريقة واقعية، من خلال تقييم الذات بأمانة للوضع الذي يوجد فيه الفرد والآمال والأمنيات التي يراها في حياته.

٤- تشجيع المريض لعمل بيان مفصل لاهتماماته وقدراته الشخصية، ومسئولياته وعيوبه ومواطن ضعفه.

٥- توجيه العميل لتحويل انتباهه من العيوب والنقائص التي يراها في صورة الحياة إلى التركيز على الحياة بشكلها الكلي.

د- نظرية التحليل بالمعنى:

إن التحليل بالمعنى كفنية علاجية يقوم على نظرية معينة ومحددة كسائر العلاجات النفسية الأخرى. وحيث إن التحليل بالمعنى يعتبر امتدادًا للعلاج بالمعنى (لفرانكل)، فإنه يستند على نظرية ونموذج الإنسان الموجود في العلاج بالمعنى، حيث ينظر إليه على أنه كائن متفرد جدير بالاحترام وذو قيمة، ويعتبر التحليل بالمعنى علاجًا يساعد العميل (المريض) على اكتشاف وإيجاد المعنى والهدف في الحياة.

هـ- دور المعالج:

يقوم المعالج بالآتي:

١- قيادة المريض للسؤال عن المعنى والهدف في حياته.

٢- مراجعة الحقائق الأساسية لحياة العميل، متضمنة تحليل مواطن القوة لديه.

٣- مساعدة العميل في إلقاء الضوء على فرديته وجوانب القوة والضعف لديه، للمشاركة في الأنشطة التي تعتبر ذات معنى بالنسبة له(هورتون، ١٩٨٣).

وسيتضح هذا الدور بصورة أكبر عند الحديث عن خطوات التحليل بالمعنى.

و- تطبيق التحليل بالمعنى:

على عكس العديد من العلاجات النفسية، فإن التحليل بالمعنى يُطبق من خلال عدة خطوات محددة، يقوم العميل فيها بمساعدة المعالج بأداء التدريبات الخاصة بالتحليل بالمعنى (سيأتي شرحها لاحقاً)، والعمليات الكاملة لتطبيق التحليل بالمعنى كما أشار لها [يوتي (١٩٧٩)؛ كرومباخ (١٩٨٨)] تتكون من خمس خطوات:

١ -- الخطوة الأولى: تقييم الذات: Self – Evaluation

حيث تكون البداية في أن يطلب المعالج من العميل أن يُقدم تقييماً تفصيلياً لذاته، وأين هو الآن من حياته، وإمكاناته، ومسئولياته، وحظوظه السعيدة (ما أصابه في حياته من حظ سعيد)، حظه غير السعيد، وأهدافه، وطموحاته، وإحباطاته، وإخفاقه (فشله)، ثم يسأله عن خططه من أجل مسايرة ومعايشة مشكلاته الحالية ومن أجل خلق مستقبل جديد.

وتنقسم أولى خطوات تقييم الذات إلى مرحلتين:

(١) أن يصبح العميل واعياً بموقفه الحالي.

(٢) استعراض طاقاته الكامنة Unused Potentials التي لم تستغل بعد، ونجاحاته التي حققها ولم يشعر بها، وتضمينات هذه الطاقات الكامنة ليصبح واعياً بماذا يجب أن يكون، ومحاولة توظيف هذه الإمكانات المهملة ليصبح الشخص الذي يتمنى أن يكون.

ويمكن للخطوات التالية من مساعدته على اكتشاف ماذا يريد أن يكون، فالمعنى الجديد للحياة الذي بحث عنه بلا وعي، من الممكن لطاقاته الكامنة أن تحققه.

ومن هنا، فإن الخطوة الأولى (تقييم الذات) تُسمى مواجهة مشاعر الفشل والنقص. حيث تركز هذه الخطوة على الفشل والإخفاق (القائمتان ٤، ٥). أما الخطوة الثانية التي تتطلع إلى الطموحات، والقدرات، والنجاحات، ومصادر القوة (القائمتان ١، ٢) التي حجبتها الإخفاقات المؤلمة. وهذه الخطوة الثانية يمكن تسميتها " تنمية مشاعر النجاح والثقة بالذات". حيث يُسأل العميل عن مواطن ومصادر القوة أو الإمكانات، فقد يتصور أو يذكر أنه ليس لديه أي نجاحات ليذكرها بالقائمة، عندئذ يوضح له المعالج ويسأله:

- متى سمعت تصفيقاً؟ أو حتى ربت على كتفك شخص ما لعمل أدّيتهُ بكفاءة واقتدار وتميز؟

- متى كسبت جائزة؟ أو متى كنت سعيداً أو حتى راضياً؟

- متى كنت أقل كآبة عن المعهود؟ وعليه فهذه الخطوة تعنى إعادة النظر في إمكانات العميل ومصادر قوته الحقيقية، والهدف من ذلك هو جعله يشعر بالنجاح الذي حققه وهذا ينقله إلى التدريب الثاني.

الحاجة إلى تقييم الذات The Need For Self-Evaluation

يبدأ العميل في تحقيق والوصول له، بعدما يقوم بعمل تقييم صادق وأمين لذاته (لنفسه) ووضعه ومكانه في الحياة، وهذا يوضح أهمية التقييم الكامل كخطوة أولى على طريق اكتشاف القيم الحقيقية للفرد. وهذا هو المكان الذي يجب علينا أن نبدأ منه.

وهنا تبدأ الإجراءات الحقيقية للتحليل بالمعنى، وهي تطبيق عملي خطوة لمبادئ العلاج بالمعنى (لفرانكل). وهناك ضرورة وشرط أساسي للخطوات في اكتشاف المعنى وهدف الحياة. وهي قبول الفكر الأساسي للعلاج بالمعنى، القائم على الفلسفة الوجودية، فكل إنسان حُر في كيفية اختيار التفاعل مع أحوال حياته وظروفها والتي اكتسبها من الوراثة والبيئة. ومن منطلق هذه الحرية، فإنه مسئول عن الاختيارات التي يتخذها ونتائجها.

ويتكون التدريب الأول من ست قوائم تكمل، وقائمة سابعة تلخص التغيرات التي عملها العميل في القوائم الأخرى أثناء سيره في التدريبات.

وفيما يلي توضيح للتدريب الأول بقوائمه السبعة:

(أ) - التدريب الأول

يتكون من سبع قوائم أساسية تهدف لمساعدة العميل على تقييم الذات - Self Evaluation،

وفيما يلي وصف لكل قائمة وإرشادات إكمالها:

(١) القائمة الأولى: وتشمل: الأهداف طويلة المدى، والطموحات، والآمال، والاهتمامات. حيث يطلب المعالج من العميل أن يبحث ويفتش في ذاكرته ويستخرج كل شيء يتذكر

أنه قد رغب في تحقيقه من قبل، حيث إن تلك الأشياء قد تكون مهمة في كونها مفتاح الطريق لمعرفة أسباب المشكلات التي يعانيها، وعلى المعالج أن يوضح للعميل أن إكمال هذه القوائم لن يكون أمراً سهلاً؛ لأنها تتطلب مرورك بالخبرات التي ستذكرك بمشاعر قوية جداً مرتبطة بها. فقد تجد نفسك تخرج بعض الأشياء من ذهنك قائلاً: لقد كنت أعتقد أنني في حاجة إلى تحقيق تلك الأشياء، عندما كنت في المدرسة، لكنها الآن فقدت أهميتها بالطبع.

(٢) القائمة الثانية: أوجه وجوانب القوة في شخصية العميل، والنجاحات والأحداث الجيدة في الحياة أو الظروف الجيدة، وتحتوي هذه القائمة على:

* سمات الشخصية: والمقصود بها السمات والخصائص الشخصية التي يراها الفرد أو الآخرون سمات إيجابية ومحببة.

* الظروف الجسدية (الطبيعية) والبيئية Physical and Environmental Circumstances أي الظروف الحسنة أو الأحداث الجيدة التي جعلت العميل سعيداً ومتمتعاً مثل: الصحة الجيدة أو المال، ويكتب الفرد هنا كل ما يرد لذهنه عن النعم التي أُعطيت له وتمتع بها. ويوضح ذلك المعالج للعميل قائلاً له:

- اكتب كل السمات والخصائص الشخصية التي تراها أنت أو الآخرين سمات وخصائص إيجابية ومحببة. لا تكن شديد التواضع. واسأل نفسك إن كان لديك مشاعر وأحاسيس بالنقص، والذنب، والدونية، ولوم وتأنيب الذات.

- ضع في نفس هذه القائمة المميزات الحسنة للظروف أو الظروف الحسنة، أو (الحظ الحسن " Good Luck ")، التي جعلتك متمتعا وسعيدا، مثل الصحة الجيدة أو المال. وفي هذا المقام أكتب كل الأفكار التي ترد إلى ذهنك عن النعم التي طالما مُنحت لك وتمتعت بها. فقد تكون هذه العطايا والنعم هي العوامل الرئيسة في بناء حياتك المستقبلية.

(٣) القائمة الثالثة: جوانب ونقاط الضعف في شخصية العميل، والظروف السيئة أو (سوء الحظ) والفشل الذي صادفه في الحياة، ولكن مع عدم المبالغة، وهذه القائمة

يجب أن تكون النقيض للقائمة رقم (٢)، وعلى ذلك فالتحذيرات والتعليمات التي يمكن للمعالج أن يوجهها للعميل يمكن ترتيبها كالتالي:

- حذاري من مشاعر الأهمية التي تخفي وراءها وبها ضعفك، ولكن في الوقت نفسه.

- كن على وعي بنزعات واتجاهات رفض الذات Self – Rejection التي تجعلك دائماً على وعي تام بفشلك.

- حاول أن تكافح لتكون في توازن مناسب.

- دون وسجل كل جوانب ضعفك، لكن لا تبالغ فيها وتضخمها، أو تلفقها (تلفق أيا منها). ومرة ثانية يمكنك فعل ذلك بطريقة جيدة بالاستعانة برأي الآخرين ورد فعلهم نحو نقاط وجوانب ضعفك، وببساطة عن طريق الأمانة مع نفسك.

وهذه القائمة تشبه قائمة رقم (٢)، فهي مقسمة إلى جزءين:

الأول: سمات الشخصية السلبية مثل: النزعة والميل الثابت "أو الدائم" للتشاؤم.

الثاني: العيوب والمحن Misfortunes الخلقية (الجسدية) Physical والبيئية مثل: العلل والعيوب الجسدية.

(٤) القائمة الرابعة: المشكلات المحددة التي تسبب صراعات العميل وضيقه واضطرابه:

وتشتمل هذه على جوانب الضعف الخاصة التي سببت للعميل المشكلات والاضطرابات، مثل: الإسراف في تناول الشراب، والقمار، والميل والنزعة لترك العمل حين لا تستقيم له الأمور وتسير على غير هواه، ومشاكل أخرى مشابهة. وعلى العميل أن يتحلى بالواقعية والأمانة هنا حتى وإن كانت مؤلمة. وإذا استطاع وفعل ذلك، يمكنه أن يحدد بدقة مشكلاته الأساسية. وتعتبر أسباب تلك المشكلات مؤثرة حيث إنها تكون في العادة أساس وجذور ضعف شخصيته.

وعلى ذلك فعليه بإعادة فحص القائمة رقم (٣) في علاقتها بكل مشكلة، و يسأل نفسه ما هي الصفات الشخصية التي تحتاج إلى أن يتلخص منها ويزيلها، أو يضيفها إلى

شخصيته بغرض حل مشكلة من هذه المشكلات. وسيقول لنفسه: إن الصعوبة والعقبة خارج تحكمه وسيطرته، ولا يوجد شيء يمكن أن يفعله يغير منها. فعلى سبيل المثال: قد يخبر نفسه أن كل العقبات والعوائق في عمله تنبع من الحقيقة التي مؤداها، أن المدير لا يحب من لهم خلفية عرقية مثله Ethnic Background وقد يكون الأمر كذلك في بعض الأحيان، لكن عليه ألا يقبل ذلك حتى يعيد النظر في كل عقبة من جديد لعدة مرات ولعدة أيام، ويكتشف كل الأسباب الممكنة والمحتملة داخله.

ولحل كل مشكلة على العميل أن يراجع السبب الذي يعتقد ويراه أنه قد أدى إليها. وتتضمن أسباب المشكلات والاضطرابات التي تعرض لها العميل، وعليه أن يتحلى بالأمانة والواقعية عند ذكرها، حيث يساعد ذلك في التحديد الدقيق لأسباب تلك المشكلات، وتوجد أربعة أنواع عامة من الأسباب المحتملة وهي:

- شيء ما فعله العميل خطأً بنفسه.
- شيء ما فعله أحد آخر غير متعمد أو بلا قصد.
- الصدفة البحتة Pure Chance.
- شيء حدث بالفعل قضاءً وقدرا.

(٥) القائمة الخامسة: الآمال والأماني المستقبلية للعميل وماذا يرغب أن يكون ويصبح في الحياة؟

وهنا يطلب المعالج من العميل أن يسجل كل آماله، وأهدافه، وطموحاته الخاصة بالمستقبل. ولا يترك شيئاً بحجة أنه حلم غير واقعي. وتتوافق أو تطابق هذه القائمة مع القائمة رقم (١)، لكن الفرق والاختلاف هو أن القائمة رقم (١) تشتمل على كل شيء رغبت في تحقيقه، بينما القائمة الحالية تحدد بالأشياء التي مازالت ترغب في تحقيقها.

وكلاً منهما قد تحتوي على بعض الأهداف غير الواقعية ولكن عليك بتدوينها، فقد ترتبط هذه الأهداف بالإحباطات الحالية بطريقة ما.

وبعد إكمال قائمتك ضع خطوطاً تحت المفردات (العناصر) العملية والواقعية، المفردات التي تتوقع أنك لديك بعض الفرص لتحقيقها في المستقبل، ثم ادرس وافحص تلك المفردات التي لم تضع تحتها خطوطاً واسأل نفسك ما إذا كانت هذه الأهداف مستحيلة التحقيق حقيقة. فقد تجد في وقت لاحق سبيلاً وطريقاً لتحقيق طموح يبدو الآن مستحيلا وميئوسا منه.

فإذا كان كذلك فعليك بوضع خط تحته في هذا الوقت. والآن اسأل نفسك عما إذا كان الهدف الذي اعتبرته مستحيلاً مرتبطا بهدف آخر أكثر احتمالاً في تحقيقه. إذا كان الأمر كذلك، أضف هذا الهدف لقائمتك وضع خطاً تحته.

(٦) القائمة السادسة: الخطط المستقبلية: وماذا يفعل العميل لتحقيق أهدافه؟

يذكر المعالج للعميل أن شكل هذه القائمة يحتوي على عمود، لتوضح فيه وتشير إلى ما إذا كانت الخطة لها هدف طويل المدى أو قصير المدى Immediate، ويجب أن يكون لديك على الأقل واحدا من كل نوع (هدف من كل نوع).

والخطط قصيرة المدى يجب أن تتضمن الأهداف التي تبدأ في تحقيقها الآن، بينما الأهداف طويلة المدى هي تلك التي لا يمكن تحقيقها في غضون أشهر أو سنوات في المستقبل (لعدة شهور أو سنوات في المستقبل)، على الرغم من أنه في بعض الحالات قد تكون قادراً على أن تبدأ أو تعمل بدايتها الآن.

والبدء في تلك الخطط هو أحد أصعب المهام التي تواجهها، وسوف تفكر في مليون سبب لتأجيلها أو إيقافها، ولكن عليك ألا تنساق وراء ذلك. وتذكر دائماً أن " رحلة الألف ميل تبدأ دائماً بخطوة".

وفي البداية قد تجد صعوبة في الصياغة، لكن فقط ماذا يمكنك أن تفعله في موقفك الواقعي حتى تحسن وضعك في الحياة. ومن المحتمل أن تقاوم حتى وضع أي خطط واقعية قابلة للتنفيذ على الورقة. وسوف تشعر بطريقة ما باليأس في الحصول على هذا التنظيم.

(٧) القائمة السابعة: ملخص لتقدم العميل:

يوضح المعالج هنا للعميل بأنه لن تبدأ هذه القائمة بالطبع، إلا بعد أن تكون أحرزت تقدماً، وعليه فسوف تكون أضفت إلى أو حذفت من أحد القوائم الست السابقة. عليك أن تدون التغيرات في كل من القائمة نفسها وفي قائمة الملخص هذه. وهذا الملخص بمثابة مرجع سريع لتقييم التغيرات الشاملة التي طرأت على صورة حياتك مع تقدمك في تدريبات التحليل بالمعنى.

وحينما تقوم بعمل تغيير في قائمة الملخص، عليك بالتأكيد عما إذا كان هذا التغيير إيجابيا ومحببا، أو غير إيجابي لمستقبلك، وضعه مع القسم المناظر في الملخص في القائمة نفسها، والآن ضعه في واحدة نفسها من القوائم الست الأولى.

وبعد إكمال كل الأجزاء الأولى للقوائم الست الأولى ستكون مستعداً للتقدم والانتقال للتدريب الثاني، الذي هو جوهر الخطة كلها: ويبدأ البحث الحقيقي للمعنى الجديد لحياتك من خلال فحص واكتشاف كل نوع (نمط) من القيم الإنسانية.

- التدريب الأول -: تقييم الذات

التعليمات: حاول إكمال كل من القوائم السبع التى يتكون منها التدريب، بقدر استطاعتك في الوقت الحالي. ولاحظ أن هذه القوائم ستصبح سلسة وسهلة مع الوقت، أي أنها سوف تتغير أيضًا بناءً على النمو في عمليات وخطوات اكتشاف المعنى والهدف في الحياة.

-القائمة الأولى-

" أهدافك، طموحاتك، آمالك ":(القائمة الأساسية): تاريخ التطبيق:....

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

-الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند	الإضافة	الحذف	تاريخ التطبيق:
١-..			
٢-..			
٣-..			
٤-..			
٥-..			

-القائمة الثانية-

أوجه وجوانب القوة في شخصيتك، الأحداث الجيدة، حظك الجيد ونجاحاتك في الحياة.

التعليمات: تحتوى هذه القائمة على جزءين هما:

الأول: سماتك الشخصية التي تراها أو يراها الآخرون إيجابية ومحببة.

الثاني: الظروف الحسنة أو الحظ الحسن الذي يجعلك سعيدًا ومتمتعًا، ويجب عليك أن تكتب كل الأفكار التي ترد إلى ذهنك عن النعم التي أعطيت لك وتمتعت بها، مثل الصحة الجيدة أو المال.

"القائمة الأساسية" تاريخ التطبيق:............

١-..

٢-..

٣-..

٤-..

-الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند	الإضافة	الحذف	تاريخ التطبيق:
١-..			
٢-..			
٣-..			

-القائمة الثالثة-

أوجه وجوانب الضعف في شخصيتك، الأحداث السيئة، حظك السيء وفشلك في الحياة

التعليمات: هذه القائمة عكس القائمة السابقة، وهي تحتوي على جزءين أيضًا هما:

الأول: سمات شخصيتك السلبية مثل النزعة والميل الدائم إلى التشاؤم، كذلك نقاط الضعف فى شخصيتك المتمثلة في التفكير السلبي.

الثاني: العيوب الجسدية المتمثلة في الإعاقة أو المرض، ويجب عليك أن تسجل كل جوانب الضعف، لكن مع عدم المبالغة والتضخيم فيها.

" القائمة الأساسية" تاريخ التطبيق:...............

١ -.......................................

٢-.......................................

٣-.......................................

٤-.......................................

• الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند	الإضافة	الحذف	تاريخ التطبيق:

١-.......................................

٢-.......................................

-القائمة الرابعة-

مشكلات حياتك الخاصة التي تسبب لك الضيق والاضطراب، أو الصراع الداخلي

التعليمات: عليك أن تتحلى بالأمانة والواقعية حتى وإن كانت مؤلمة في كتابة هذه المشكلات التي سببت لك الاضطرابات والضيق، حيث يساعد ذلك في تحديد أسباب تلك المشكلات بدقة، وتوجد أربعة أنواع عامة من الأسباب المحتملة:

(أ) الذات: شيء ما فعله الإنسان خطأ بنفسه.

(ب) الآخرون: شيء ما فعله أحد آخر غير متعمد وبلا قصد.

(ج) الحظ: أو الصدفة البحتة.

(د) القضاء والقدر: شيء حدث بالفعل قضاء وقدرا.

ويجب عليك أن تضع علامة تحت النوع الذى تعتقد أنه السبب.

" القائمة الأساسية" **تاريخ التطبيق:**

البند	السبب	المشكلة الآن مستمرة	
		نعم	لا
١-............	الذات الآخرون الحظ القدر		
٢-..			
٣-..			
٤-..			
٥-..			

٦- ....

٧- ....

* الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند الإضافة الحذف تاريخ التطبيق:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

٦- ....

٧- ....

-القائمة الخامسة-

آمالك وأمانيك المستقبلية - ماذا تريد أن تكون في حياتك؟

التعليمات: هذه القائمة تشمل كل الأهداف، الآمال، الطموحات الخاصة بالمستقبل. وتختلف هذه القائمة عن القائمة الأولى في أنها تشمل الأشياء التي لا زلت راغبًا في تحقيقها حتى الآن؛ في حين القائمة الأولى تشمل كل ما رغبت في تحقيقه. ولا تترك أي شيء على أنه حلم خيالي.

" القائمة الأساسية **" تاريخ التطبيق:............**

١-.....................................

٢-.....................................

٣-.....................................

٤-.....................................

٥-.....................................

-الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند	الإضافة	الحذف	تاريخ التطبيق:

١-...........................

٢-...........................

٣-...........................

٤-...........................

٥-...........................

القائمة السادسة:

الخطط المستقبلية – كيف تتوقع العمل لتحقيق آمالك؟

التعليمات: تشمل هذه القائمة الخطط التي رسمتها لتحقيق أهدافك، وتتضمن الخطط قصيرة المدى، وهي تلك التي تشتمل على أهداف تبدأ في تحقيقها الآن؛ والخطط طويلة المدى وهي التي تشتمل على أهداف يمكن تحقيقها في غضون عدة أشهر أو عدة سنوات في المستقبل. كذلك الخطط الحالية هي (ماذا تتوقع أن تعمل أو هل أنت تعمل الآن في موقف فعلي عملي حالي لتحقيق على الأقل بعضًا من أهدافك)، والخطط طويلة المدى هي (عمل قد يكون غير ممكن التحقيق حاليًا من أجل تحقيق بعضًا من أهدافك، أو إزالة بعض العوائق الموجودة الحاضرة) وحاول أن تفكر في شيء واحد على الأقل تستطيع عمله هذا الأسبوع على أنه من الخطط الحالية قصيرة المدى وأبدأ العمل فيه.

" القائمة الأساسية " تاريخ التطبيق:............

البند	طويل المدى	قصير المدى
١-................................		
٢-................................		
٣-................................		
٤-................................		
٥-................................		
٦-................................		
٧-................................		

-الإضافات أو الحذف وتاريخ كل منها:

البند	الإضافة	الحذف	تاريخ التطبيق:
١-...............................			
٢-...............................			
٣-...............................			
٤-...............................			
٥-...............................			
٦-...............................			
٧-...............................			

القائمة السابعة

ملخص لتقدمك

التعليمات: يعتبر هذا الملخص بمثابة مرجع سريع لتقييم التغيرات الشاملة التي طرأت على صورة حياتك مع التقدم في التدريبات. والمطلوب منك تحديد التغيرات الإيجابية (المقبولة)، والتغيرات السلبية (غير المقبولة).

- تاريخ البداية:..........................

- تاريخ إعادة التقييم النهائي:....................

رقم القائمة	البنود	عدد البنود في القائمة	العدد الكلي
	١ـ التغيرات الإيجابية:		
١	* أهداف الحياة غير الواقعية المحذوفة. * الأهداف الأكثر واقعية (عملية) المضافة		
٢	النجاحات والجوانب القوية المضافة.		
٣	الفشل والجوانب الضعيفة المحذوفة.		
٤	مشكلات الحياة المحذوفة.		
٥	* الآمال والطموحات الواقعية المضافة. * الآمال والطموحات غير الواقعية المحذوفة.		

رقم القائمة	البنود	عدد البنود في القائمة	العدد الكلي
٦	* الخطط الواقعية المضافة - حالية (قصيرة المدى). - طويلة المدى * الخطط غير الواقعية المحذوفة - حالية (قصيرة المدى) - طويلة المدى		
	٢- التغيرات السلبية:		
١	* أهداف الحياة غير الواقعية المضافة * الأهداف الأكثر واقعية (عملية) المحذوفة		
٢	النجاحات والجوانب القوية المحذوفة		
٣	الفشل والجوانب الضعيفة المضافة		
٤	مشكلات الحياة المضافة		
٥	* الطموحات والآمال الواقعية المحذوفة * الطموحات والآمال غير الواقعية المضافة		
٦	* الخطط الواقعية المحذوفة: - حالية (قصيرة المدى). - طويلة المدى. * الخطط غير الواقعية المضافة - حالية (قصيرة المدى). - طويلة المدى.		

٢ – الخطوة الثانية: افعل كما لو: Act as if

يُعد تدريب " افعل كما لو... "التدريب الثاني" من تدريبات التحليل بالمعنى، وقد صمم ليبدأ الفرد طريق الإحساس بمعنى وهدف جديد في الحياة، وحيث إن الفرد لا يستطيع تغيير المشاعر عندما يشاء لكنه يستطيع التحكم خلال قوة الإرادة Will power في السلوك، لذلك فإن مكان البداية يكون مع قوة الفعل الإيجابي أفعل كما لو كنت شخصاً تتمنى أن تصبح مثله. ويستطيع الفرد هنا أن يجعل نفسه يفعل ذلك حتى بالرغم من أنه قد لا يكون مؤمناً بذلك أو معتقداً فيه في البداية، ثم بعد ذلك بوقت قصير يبدأ أتوماتيكياً في فعل ذلك بصورة أكثر إيجابية (يوتى، ١٩٧٩).

وسيظل التدريب الثاني ذو أهمية جوهرية، حيث إنه في الواقع يعد طريقة ممتازة لكل فرد في الحياة لأن يصبح أكثر ثقة في نفسه. والأكثر من هذا فهو يؤدي إلى هذه النتيجة دون أن يقود إلى الغرور، أو النرجسية. ومن هنا فإنه بمثابة عامل أساسي في تعديل واكتشاف هدف ذا معنى في الحياة. وهو ببساطة وسيلة لإثارة الخيال الخلاق واستخدامه وزيادة حيز الوعي وهذا جزء مهم في إجراءات تطبيق التحليل بالمعنى ومبادئه.

وفي هذا التدريب على العميل أن يفعل ويتصرف كما لو كان ناجحاً واثقاً من نفسه، كشخص قادر بارع وكفء يتمنى أن يصبح مثله. وهذه الخطوة تعد تحولاً من " المقدرة على التفكير الإيجابي " إلى" المقدرة على الفعل الإيجابي . حيث إنه في بداية الأمر يتم التفكير بطريقة إيجابية عن طريق التخيل في نوع من الأشخاص يحب أو يتمنى العميل أن يكون مثله، ثم يفعل شيئاً واحداً على الأقل مما قد يفعله هذا النوع من الأشخاص، وكلما فعل وتصرف العميل بهذه الطريقة شعر بدوره، ومن ثم كلما سهل تحقيق هذا الدور في الواقع، وسرعان ما تأصل ذلك في داخله وكف بعد ذلك عن التمثيل. وعلى العميل ألا يتوقع أن يبدأ فجأة في التصرف والسلوك كما لو كان الشخص الذي يرغب في أن يكون هو، ولذلك عليه أن يبدأ بفترة قصيرة فقط لا تتعدى خمس دقائق كل يوم. فإذا كان العميل عاملاً عليه أثناء العمل أن يستخدم خياله ويتصور نفسه كشخص ناجح واثق من نفسه ويحاول أن يتخيل كيف يكون شعوره وتفكيره وسلوكه وقتها، كما عليه أثناء هذا الوقت

القصير أن يستجيب لأى شيء يحدث حوله تماماً كما لو كان سيستجيب له هذا الشخص الذي يتمناه.

وعلى المرشد أن يبين للعميل بأن عليه أن يجعل ذلك هدفاً من أهداف حياته، ولكن الشيء الأكثر أهمية هو ألا يقتصر دوره - أي العميل - على تسجيل الصفات الخاصة التي يمتلكها هذا الشخص الذي تمنيته، وأن يتفاعل مع أي حدث يحدث له بنفس الطريقة التي يتفاعل بها هذا الشخص، وبهذا الأسلوب سوف يمارس العميل كل السمات والخصائص التي رغب في أن تتوافر لديه، وبالتدريج سيتحول العميل لشخصية مثالية. وعلى العميل ألا يتوقع حدوث المعجزات كلها في مرة واحدة، بالرغم أنه من المحتمل أن قد يلاحظ تأثيراً إيجابياً أعظم من البداية. كما عليه أن يعرف أنه هذا التدريب مستمر طوال تدريبات التحليل بالمعنى. وعلى العميل أن يسجل كل ما فعله في الجدول الخاص بالتدريب ويسجل النتيجة بالطريقة التي شعر أنها تتبع الفعل.

التصرف أو الفعل مطلوب: Action is needed

من الصعب على العميل تغيير مشاعره بإرادته، ولكن الشيء الذي يمكنه التحكم فيه هو السلوك. وعليه فالنقطة التي يبدأ منها هي المقدرة على الفعل أو التصرف الإيجابي. وعلى المعالج أن يؤكد للعميل أنه بإمكانه أن يفعل ذلك بنفسه حتى لو لم يكن مصدقاً ذلك في البداية، وعليه قبول ذلك بإيمان صادق وبعد وقت قصير سوف يرى النتائج ويبدأ في الاستمرار فى التفكير الإيجابي.

- ولهذا فقد صمم التدريب رقم (٢) ليأخذ بيد العميل لأولى الخطوات على طريق الشعور بوجود معنى وهدف جديد في الحياة.وعند تحقيق العميل ذلك بنجاح يصبح مستعداً للخطوة رقم (٣) في التحليل بالمعنى وهي: البحث عن القيم ذات المعنى في الحياة Search for meaningful life values..

وقبل أن يشحذ أي فرد طاقاته للخطوة رقم (٣)، يجب عليه أن يعتقد ويؤمن في نفسه أنه قادر على ومهيئ للحفاظ على الدافعية الثابتة للبحث حتى يؤمن ويعتقد في نفسه،

فإنه قد لا يعتقد في وجود معنى في الحياة، وحتى يؤمن بوجود هذا المعنى في الحياة، فإنه قد لا يبحث عنها.

- وتتمثل المشكلة الأساسية في تحطيم الدائرة المفرغة التي ألزمها لنفسه ووضعها فيها، ومعظم الناس الذين ينقصهم الثقة بالنفس والذات يترسخ لديهم:

(أ) فشل في تحقيق شيء ما.

(ب) الشعور بعدم القيمة والتفاهة نتيجة لذلك.

(ج) وعلى ذلك، فإن الفرد يفشل في تهدئة الجوانب الأخرى؛ لأن مشاعره بانتقاص واستخفاف الذات Self deprecation تستنفد طاقاته ويخفق في الأشياء الأخرى.

(د) هذه الدائرة الفاشلة تستمر في الدوران وتستمر في شدتها المتصاعدة حتى الشعور باليأس والضعف.

واتجاهاته السلبية هذه قد تنتقل إلى الآخرين الذين يتعاملون معه كما لو أنه نموذج للفشل الكامل، هذا ما يشعر به ويراه في نفسه.

وفيما يلي توضيح ووصف التدريب الثاني وأنشطته المختلفة:

(ب) - التدريب الثاني: إيجاد الهدف في الحياة من خلال: افعل كما لو ...

في هذا التدريب يجب على الفرد أن يفكر بإيجابية ويقول لنفسه ما الشخص الذي تحبه وتتمنى أن تكون مثله، ثم بعد ذلك يطلب منه أن يفعل شيئاً واحداً على الأقل مما يفعله هذا الشخص، محاولاً أن يكون مثله كلما أمكن.

-التدريب الثاني-

-إيجاد الهدف في حياتك ـ افعل كما لو-

التعليمات: في هذا التدريب، يجب عليك أن تفكر وتحاول التفكير بإيجابية وتقول لنفسك ما نوع الشخص الذي تحبه وتتمنى أن تكون مثله، ثم بعد ذلك تحاول أن تفعل شيئًا واحدًا على الأقل مما يفعله هذا الشخص، محاولاً أن تكون مثل هذا الشخص كلما أمكن. والمطلوب منك أن تؤدي هذا التدريب عمليًا، وذلك يؤدي إلى بعث الثقة في النفس وكذلك التحكم الذاتي، لهذا استخدم هذا التدريب كبداية على طريق الإحساس بمعنى جديد في الحياة، ولتحقيق النجاح محاولاً أن تخصص دقائق قليلة كل يوم تفعل فيها مثلما يفعل الشخص الذي تود أن تكون مثله.

القائمة

" افعل كما لو كنت الشخص الناجح الذي تريده"

التاريخ	السبب الذي من أجله فعلت كما لو	الفعل الذي اتخذته لهذا السبب	النتيجة (ما هو شعورك)
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

٣ – الخطوة الثالثة:إيجاد الهدف من خلال إقامة لقاء (أو مواجهة):

encounter Finding purpose by establishing an

لقد استخدم المعالجون بالمعنى والوجوديون مصطلح encounter (مقابلة أو مواجهة) ليشيروا إلى علاقة شخصية عميقة ذات معنى ومغزى مع شخص ما، أي علاقة حميمة ذات ألفة بين شخص وآخر، لتغيير المشاعر والفهم المتبادل، وهذه العلاقة على النقيض من النقل العقلاني للمعرفة والمعلومات، فهي علاقة انفعالية وجدانية يصل

إليها شخص ما يقبل ويستجيب لشخص آخر. ولقد صُمم التدريب الثالث لتحقيق هذه الخطوة وذلك الهدف. حيث إن أول شيء نتذكره فيما يتعلق بمشكلاتنا الانفعالية هو أننا دائمًا نتمثل تحطيم العلاقات السوية الكاملة مع الآخرين، فالنقص في التقرب Closeness ينشأ عنه الاكتئاب، والوحدة، والاغتراب. ويستطيع الفرد الحصول على هذا التقرب والألفة للمعنى الحقيقي لحياة فرد ما من خلال معايشته والقرب من الناس الآخرين، ولنتساءل كيف يستطيع الفرد معايشة لقاء حقيقي True encounter مع الناس؟ وقبل الإجابة على هذا السؤال، لتفسير مجموعات المواجهة: Encounter groups سنسوق بعضاً من الحوار الذي تم بين (كرومباخ) وأحد الحالات التي تعاني الفراغ واللامعنى: ويمكن أن تكون المجموعة من ثلاثة. سأل (كرومباخ) المريض قائلا:

- لماذا لا تقوم بتجربة؟ كما لا تجتمعوا أنتم الثلاثة (أي شخصين آخرين مع الحالة) لمدة ساعة أو ساعتين كل أسبوع، كون مجموعة مواجهة، اسألوا أنفسكم هذه الأسئلة: كيف يمكن لشخص أن يجد الإيمان ويكتشفه في المعنى النهائي لحياته؟. وما هي الخبرات والتجارب التي تقود الناس نحو هذا الإيمان Faith؟

- وما الذي يستطيع أن يفعله الإنسان ليعثر على شيء ذو قيمة ويتحدى على الجانب الآخر حياة روتينية مملة؟.

- أين يمكن له أن يجد هويته في عمل يؤديه أو يجعل عمله ووظيفته تلبي ذلك الهدف؟.

وعليه يمكن تحقيق المعنى والهدف في الحياة من خلال علاقة الفرد الحميمة والأليفة مع شخص آخر، فتستخدم هذه العلاقة الانفعالية الوجدانية في تغيير مشاعر الفرد ومعارفه. ويستطيع الفرد تحقيق هذا التقرب والألفة من خلال معايشته للناس الآخرين، والآن جاء دور الإجابة على السؤال: كيف يستطيع الفرد معايشة لقاء حقيقي مع الناس؟ وذلك عن طريق:

(أ) **سؤال نفسه الأسئلة التالية:** أي الأشخاص له تأثير كبير في حياتي؟ أي فرد أشعر بالقرب منه وإليه؟ ولماذا؟ ما هي القيم التي حصلت عليها منه؟ هل هذه العلاقة ستزال

مستمرة؟ إذا كنت الإجابة لا، فهل ذهبت للأبد؟ وإذا حدث ذلك فهل أنا استبدلتها بعلاقة مرضية ومتكافئة؟ وإذا كان لا، فلماذا؟ وهل أنا فعلاً حاولت ذلك؟ أم أنني جلست نادمًا ومتأسفًا لهذا الفقدان كمسوغ ومبرر للفشل؟

(ب) **إقامة اللقاء:** إن تقرير الإنسان نحو من يشعر بالقرب لهم وترتيب تغيير واستبدال الأفكار نحوهم لما يمكن اعتباره هامًا وذا شأن وجدير بالاحترام والاهتمام في الحياة، والمبدأ هو: لا تسأل لكن قدم Don't ask but offer 't، واجعل نفسك ضروريًا وستحقق حاجاتك؛ لأن الأساس الحقيقي لحاجاتنا للآخرين هو أن تكون حاجاتنا ضرورية من خلال الآخرين. ومن خلال الضرورة الإنسانية نحقق المكانة والحب، والإنجاز، وأن إشباع هذه الحاجات والأشياء يمنح المعنى الحقيقي والهدف لحياتنا.

(ج) **تعرف عوائق اللقاء Obstacles to encounter:** حيث على الفرد سؤال نفسه: ما عوائق التقرب للأشخاص المهمين في حياتي؟ وهل تسبب هذه العوائق الإحباط لي؟. وهنا يحين الوقت ليسأل الفرد نفسه السؤال الوجودي الأساسي: هل أملك في الحقيقة المسئولية المفترضة خلال حياتي؟ هل أعيقت وأحبطت نفسي في محاولة الحصول على التقرب للأشخاص المهمين في حياتي؟

(د) **التأمل المكتوب: Written meditation**

إن التأمل المكتوب ذو إمكانية رائعة في التقدم لدى المريض، ولقد وجدت الكتابة المتعلقة بتداعي الأفكار كنهج في العلاج النفسي والذي من خلالها يكتب المريض تداعيات أفكاره وخواطره، وعلى الفرد أن يكتب أفكاره وخواطره تجاه علاقاته مع الأشخاص المهمين في حياته.

(هـ) **اللقاء الروحي: Spiritual encounter**

حيث ينبغي ترتيب المهمة الجسمية Physical setup، والوقت، والمكان، والمحتوى أثناء التأمل والتفكر وخصوصًا في الأيام الأولى، مما يمكن من ظهور التبصر التلقائي في المشكلات وخطط العمل لها.

(و) تقويم الاستبصارات: Evaluation of insights

إن كل إمكانية للاستبصار ينبغي قبولها بحذر واحتراس وإرجاء الحكم النهائي حتى تعطي الفكرة من خلال تجربة ومحاولة عملية Practical trial، حيث يوجد وقت محدد لاتخاذ القرار، ولكن ينبغي استغلال كل الوقت وعدم التأجيل، ففي العادة من الأفضل عمل شيء ما حتى ولو كان خطأ من عدم عمل أي شيء (يوتى، ١٩٧٩).

وفيما يلي توضيح ووصف التدريب الثالث وأنشطته المختلفة:

(ج) التدريب الثالث: إيجاد الهدف في الحياة من خلال: تكوين أو إقامة علاقة.

ويركز على أن التغييرات الدالة على المعنى في الحياة يمكن للفرد أن يعيشها من خلال إقامة علاقة حميمة مع الآخرين أو مع شخص واحد على الأقل، والتي تعتبر مشاركة وجدانية معه. ويطلب من الفرد وصف هذه العلاقة موضحاً من هو هذا الشخص، وطبيعة العلاقة، ونتائج هذه العلاقة على مشاعره وحياته.

-التدريب الثالث-

-إيجاد الهدف في حياتك ـ تكوين لقاء (علاقة)-

التعليمات: إن التغييرات الدالة على المعنى في الحياة يمكن للشخص أن يعيشها من خلال إقامة علاقة حميمة مع الآخرين أو مع شخص واحد على الأقل، والتى تعتبر مشاركة وجدانية معهم. والمطلوب منك تأسيس وتكوين لقاء مع شخص واحد على الأقل.

القائمـــــة:

*** اللقاء مع شخص:**

١ - التاريخ:..............................

٢- من هو هذا الشخص (اسم الشخص):

....

٣- أين تم اللقاء:

....

٤ - طبيعة العلاقة (ماذا تعملان معًا؟):

....

٥ - نتيجة العلاقة (أي تأثير هذه العلاقة على مشاعرك وحياتك).

....

٤- الخطوة الرابعة: البحث عن القيم ذات المعنى

Searching for meaningful values وتتحقق هذه الخطوة من خلال أداء التدريبات " الرابع، والخامس، والسادس" ، وتوجد ثلاثة أنواع من القيم هي: القيم الابتكارية، والخبراتية (التجريبية) والاتجاهاتية.

وتشير القيم إلى المعاني في الحياة، والتي تم خبراتها على يد مجموعة أو حضارة بأكملها، فعلى سبيل المثال: الوطنية تعتبر بشكل تقليدي قيمة في معظم المجتمعات، أما المعنى: فهو هدف فردي مرغوب فيه، فقد لا يقبل شخص ما الوطنية كمعنى شخصي، على الرغم من أنها قد تعتبر بشكل عام شيئًا مهما جدًا للمجموعة. و يعلم العلاج بالمعنى الفرد بأنه يجب عليه أن يجد ويبحث عن المعاني الذاتية Personal meanings في الحياة، والأهداف التي يمكن أن تعطي الوجود الشخصي القيمة، والإحساس بالاتجاه والقيمة والأهمية، ومن خلالها يستطيع أن يشعر الفرد بالهوية الذاتية كشخص ما (كرومباخ، ١٩٨٠).

وكما ذكرنا آنفًا هناك ثلاثة أنواع من القيم سنتعرض لكل منها بشيء من التوضيح.

(أ)القيم الابتكارية: Creative values

وهي التي تنشأ من خلال الأنشطة الابتكارية، فالمصدر الأعظم للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد، والذي يعتبر جديرًا بالاهتمام وذا فائدة. حيث إن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها. وقد صمم "التدريب الرابع" لمساعدة الفرد لإيجاد المركز الدافعي الحقيقي لشخصيته. وقد قال " هارفي كوشينج " Harvey cushingجراح المخ العظيم: إن الطريقة الوحيدة لاحتمال الحياة أن يكون لديك واجباً تكمله. ومن هنا يجب أن تكون وظيفتنا ومهمتنا اليومية مصدراً للمعنى العميق لكل منا.

وفيما يلي توضيح ووصف التدريب الرابع وأنشطته المختلفة:

(د) – التدريب الرابع:(تحقيق المعنى من خلال اكتشاف القيم الابتكارية): اكتشاف القيم الإنسانية في المعنى الذاتي أو الشخصي.

هنا سيبدأ الجزء الأول من التدريب الرابع، حيث يوجه المعالج العميل قائلاً له: عندما تكمل كل تدريب لا تنسى أن تراجع قوائمك الست للتدريب الأول، وأن تدخل عليها تغييرات كلما استلزم الأمر ذلك. حيث يجب أن يساهم كل تدريب متتابع بشيء ما لك، من حيث إضافة شيء " جيد" أو حذف شيء " سيء" أو كل منهما. كن متأكداً من إدخال التغييرات أيضاً فى القائمة (٧) من التدريب الأول والتي تلخص تقدمك على القوائم الأخرى. ويتضمن التدريب الرابع مجموعة من القوائم هي:

(١)- القائمة الأولى: اعمل ثلاث أمنيات Make three wishes: أي أنها تركز على التفكير في ثلاثة آمال ومعانيها وكيف يمكن تحقيقها. وعلى المعالج أن يسأل العميل إذا كان لديك ثلاث أمنيات فاسأل نفسك الآتي:

- ماذا يجب أن تكون؟

- ما هي الاحتياجات الأساسية داخلك والتي ستقوم هذه الأمنيات بتحقيقها وإشباعها؟

- لماذا لم تصل إليها وتحققها؟

- هل تقوم بالعمل على تحقيقها الآن، أم تكتفي بالجلوس وتمنيها فقط؟ وإخبار نفسك بأنه إذا كان لديك فرصة أفضل في الحياة قد تحققها؛ ولأن هناك أشياء تقف حائلاً فهناك إمكانية ضئيلة في ذلك؟

وعلى المعالج أيضاً أن يوضح للعميل قائلاً: بالفعل إن هذه الأهداف هي تعبيرات عن احتياجات عميقة ومختفية ويمكن تحقيقها بوسائل متعددة، ابحث عن وسيلة أكثر واقعية لتحقيقها، وسجل أفكارك عن هذه الأمنيات الثلاث في القائمة (١) بالتدريب.

(٢)- القائمة الثانية: فكر في أكثر خمس خبرات(تجارب) مشبعة:

أي أنها تتعلق بأكثر الخبرات إشباعاً ورضاً فى حياة الفرد، وهنا يسأل المعالج العميل الأسئلة الآتية:

- ماذا، متى، أين كانوا، لماذا كانوا مشبعين؟

- ما هي الحاجات التي قاموا بتحقيقها وإشباعها؟

- لماذا لم يستمروا؟ هل اختفوا للأبد؟ أم يمكنك استردادهم؟

- إذا كنت راغباً في دفع ثمن الجهد، وإذا كان الأمر كذلك، هل أنت تريد ذلك؟

- ما هي التجارب (الخبرات) الأخرى المتصلة والتي يمكن أن تجلب لك نفس درجة الإشباع؟ لماذا لم تجتهد من أجلها؟ ماذا يمنعك الآن؟

لا تدع أي شيء يفوتك، قم بتسجيل أفكارك في القائمة (٢) بالتدريب.

(٣) القائمة الثالثة: بماذا تحلم؟ هنا يطلب المعالج من العميل الآتي:

- اكتب كل أحلامك التي تستطيع تذكرها، هل تجد في أحلامك خيطا مشتركا؟ سيكون هذا تعبيراً عن أمانيك أو مخاوفك، ماذا تتمنى؟ ومما تخاف؟.

وهنا يوضح المعالج للعميل بأن الخوف هو الوجه السيء لأمنية ما، ويعاود عليه الأسئلة:

- هل واجهت أمانيك ومخاوفك واخترت وسائل معقولة للتعامل معها؟ ضع أحلامك في القائمة بالتدريب.

(٤) القائمة الرابعة: وصف معنى الحياة في كلمة واحدة:

وعلى المعالج مساعدة العميل في ذلك، من خلال عرض آراء بعض المشاهير والعلماء، حيث وردت بعض الكلمات لوصف الحياة منها على سبيل المثال: الحب، والاستحسان، والإخلاص، والسعادة، والأمل، والجوع، والصراع،... ثم يطلب المعالج من العميل عمل ذلك قائلاً له: بالنسبة لك ماذا تقترح من هذه الكلمات؟ اختر الكلمة الأكثر معنى بالنسبة لك؟. ثم قم بتسجيل أفكارك عن هذا في القائمة بالتدريب.

(٥) القائمة الخامسة: اكتب كلمة صغيرة إحياءً لذكراك الخاصة: ويتعلق باكتساب الإحساس بالهوية الذاتية، حيث يطلب المعالج من العميل أن يحدد شخصيته من خلال خمس جمل، وماذا أعد لنفسه ليصبح كما يريد أو يود أن يكون.

هنا يطلب المعالج من المريض كتابة ملخص قصير على قبره، فعلى سبيل المثال كتب أحد الأطباء النفسيين القول المأثور: "لقد عاش، لقد حاول، لقد مات He lived He tried He died"، وعليه يطلب المعالج من العميل عمل ذلك موجهاً له السؤال الآتي: - فما هو اقتراحك؟ سيشير هذا الاقتراح إلى أهدافك الحقيقية في الحياة، سجل أفكارك الخاصة في القائمة بالتدريب.

كما تعتبر باقي قوائم التدريب وسائل أخرى لإثارة الخيال الابتكاري لاكتشاف أكثر معاني الحياة أهمية للعميل، ووسائل تحقيقها. والقاعدة الجيدة لأداء هذه القوائم هي واحد في اليوم.

(٦) القائمة السادسة: ملاحظة كيف وجد الآخرون المعنى والهدف في الحياة:

يوضح المعالج للعميل بأن هناك العديد من أسماء الأشخاص الذين تعرفهم، سواء بصورة شخصية أو عن طريق شهرتهم، وهؤلاء قد وجدوا المعنى والهدف في الحياة وأسباب ذلك. وعليك الآن الإجابة على السؤال التالي:

ما الأسباب المحتملة التي تعتقد أنها تعطي حياتك معنى وهدفا؟

....

....

....

(٧) القائمة السابعة: اكتساب الإحساس بالهوية الذاتية:

والمطلوب من العميل في هذا الجزء من التدريب تحديد شخصيته من خلال كتابة جملة واحدة تصف ذلك، وأن يذكر ما أعده ليصبح كما يريد.

(٨) القائمة الثامنة: تحليل المعاني الموجودة في حياتك:

المطلوب هنا منك تحليل المعاني الحالية في حياتك، إذا تعرضت للموت ثم أعطيت فرصة أخرى للحياة بشرط أن تذكر سبباً واحداً جيداً لماذا تريد الحياة؟ فماذا تقول؟

(٩) القائمة التاسعة: تحليل الرموز ذات الدلالة والمغزى عند الفرد: وتتضمن مجموعة من الرموز المتعددة التي قد تحمل معنى خاصا لكل فرد.

(١٠) القائمة العاشرة: الأنشطة الابتكارية للبحث عن المعنى:

حيث يطلب من العميل كتابة وتنفيذ بعض الأشياء مثل:

- الكتابة (التأليف): الشعر، القصة،...
- الموسيقى: الغناء، الدندنة، العزف على بعض الآلات،...
- الرسم (الفن):
- عمل شيء ما من الخشب، أو الورق،...

ثم يسأل المعالج العميل ما يلي:

- أي من الأنشطة السابقة فضلتها وأحببتها بصورة أكبر؟
- أي منها تفضلها بصورة أقل؟
- أي منها أثار اهتمامك ودفعك لتطوير مستقبلك؟

(١١) القائمة الحادية عشرة: إيجاد سبب ذو معنى لما تفعله:

يطلب من العميل ذكر الأسباب التي تدفعه لعمل شيء ما.

(١٢) القائمة الثانية عشرة: يطلب من العميل التفكير في شيء ما يفعله، وشخص ما يحبه، وشيء ما تتمنى عمله في المستقبل.

-التدريب الرابع-

-اكتشاف القيم الإنسانية في المعنى الذاتي أو الشخصي-

– القيم هي المعاني في الحياة التي تم خبرتها على يد مجموعة أو حضارة بأكملها، فعلى سبيل المثال: تعتبر الوطنية قيمة في معظم المجتمعات، وتنقسم القيم إلى ثلاثة أنماط مختلفة هي: القيم الابتكارية، والقيم التجريبية، والقيم الاتجاهاتية.

ويتكون التدريب الحالي من (١٢) قائمة فرعية، صممت بحيث تجعل الفرد يفكر في المصادر المختلفة للقيم الإنسانية، وتساعده على إيجاد القيم التي تعطي لحياته معنى.

القائمة (١)

- الأنشطة الخاصة للبحث عن القيم الابتكارية-

(ثلاثة آمال)

التعليمات: حاول في هذه القائمة أن تركز تفكيرك وتجيب على الأسئلة التالية، مع مراعاة عدم ترك أسئلة دون الإجابة عنها.

(أ) إذا كان لك ثلاثة آمال، ما هي؟

١-.................................

٢-.................................

٣-.................................

(ب) ما الحاجة الإنسانية (أو المعنى الإنساني) التي تحققها كل من هذه الآمال؟

١-.................................

٢-.................................

٣-.................................

(جـ) بأي من الوسائل العملية يمكنك تحقيق كل منها؟

١-..................................

٢-..................................

٣-..................................

القائمة (٢)

الأنشطة الخاصة للبحث عن القيم الابتكارية

(أكثر الخبرات إشباعًا ورضا في حياتك)

التعليمات: حاول أن ترتب أعظم خمس خبرات مشبعة ومرضية لك في الحياة، والحاجات أو الاهداف التي حققتها هذه الخبرات، وإمكانية تحقيق هذه الأشياء أو الأهداف الآن.

م	الخبرة المرضية (المشبعة)	الأهداف التي تحققت	إمكانية تحقيقها الآن
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

القائمة (٣)

- الأنشطة الخاصة للبحث عن القيم الابتكارية -

(أحلامـــــك)

التعليمات: حاول ترتيب أحلامك الحالية، مع توضيح رغبتك وأملك أو خوفك في كل حلم، والأشياء أو الحاجات الأساسية غير المحققة في كل حالة، وخطة العمل لتحقيق كل حلم (أو إشباع كل حاجة).

م	ملخص الحلم في كلمات قليلة	الرغبة (الأمل) أو الخوف في كل حلم	الحاجات الأساسية غير المحققة وخطة العمل لتحقيق الحلم
١	....	....	....
٢	....	....	....
٣	....	....	....
٤	....	....	....
٥	....	....	....

القائمة (٤)

- الأنشطة الخاصة للبحث عن القيم الابتكارية -

- معنى الحياة في كلمة واحدة -

التعليمات: أكمل ما يلي:

١ - كلمة واحدة تود اختيارها لتعبر عن أفضل معنى فيك هي:

....

٢- القيمة التي تعتبرها أساسًا وراء هذه الكلمة هي:

....

٣- الأنشطة الممكنة التي يمكن أن تحقق هذه القيمة هي:

....

القائمة (٥)

-الأنشطة الخاصة للبحث عن القيم الابتكارية-

-العبارة التي تود أن تُكتب على قبرك-

التعليمات: أكمل ما يلي:

١- العبارة التي تختارها لنفسك هي:

....

٢- قيمة الحياة التي تعتبرها أساسًا وراء هذه العبارة هي:

....

٣- الأنشطة الممكنة التي يمكن أن تحقق هذه القيمة هي:

....

القائمة (٦)

-ملاحظة كيف وجد الآخرون الهدف في الحياة-

التعليمات: توجد بعض الأسماء لأشخاص تعرفهم سواء بصورة شخصية أو عن طريق شهرتهم، هؤلاء وجدوا السبب الذي أعطى المعنى الحقيقي والهدف لحياتهم مع ملاحظة أن السبب قد يكون حسنًا أو سيئًا في تأثيره على الآخرين، ولكن من الأفضل أن تختار الأسباب البناءة؛ لأن الأسباب الهدامة قد تعطي الحياة المعنى المؤقت، وكذلك الإحساس بالتشاؤم في الحياة وعلى المدى البعيد قد تجلب المأساة أو الحسرة، وإليك بعض الأمثلة لذلك.

م	الاسم	السبب
١	الأنبياء	أصحاب الرسائل السماوية
٢	جمال عبد الناصر	صاحب ثورة ٢٣ يوليو١٩٥٢
٣	الفريد نوبل	صاحب جائزة نوبل
٤	جراهام بل	صاحب اختراع التليفون
٥	أحمد زويل	صاحب جائزة نوبل
٦	نجيب محفوظ	صاحب جائزة نوبل

من خلال الأمثلة السابقة، أجب على السؤال التالي:

ما الأسباب المحتملة التي تعتقد أنها قد تعطي حياتك معنى وهدفا؟

١-............................ ٢.......................

٣-.......................... ٤.......................

القائمة (٧)

اكتساب الإحساس بالهوية الذاتية

١ - إذا طلب منك أن تحدد شخصيتك في جملة واحدة، ماذا تقول عن نفسك؟
ناءً على ذلك مطلوب منك أن تكتب خمس جمل تحدد من خلالها شخصيتك، مبتدأً
لأحسن والأفضل تحديدًا، ثم الأقل وهكذا.

(١)...

(٢)...

(٣)...

(٤)...

(٥)...

٢ - ماذا أعددت لنفسك (ماذا لديك) لتصبح كما تريد وتود أن تكون:

(١)...

(٢)...

(٣)...

(٤)...

(٥)...

القائمة (٨)

-تحليل المعاني الموجودة (الحالية)في حياتك-

التعليمات: إذا أقدم مجرم على قتلك، ثم أعطاك فرصة البقاء حيًا بشرط أن تقول له وتعطيه سببًا واحدًا جيدًا لماذا تريد الحياة؟

فماذا تقول؟...

القائمة (٩)

-تحليل الرموز التي لها دلالة ومغزى عندك-

التعليمات: أمامك قائمة تحتوي على أمثلة متعددة ومتنوعة من الرموز التي قد تحمل معنى خاصا لك وعلى سبيل المثال ما يلي:

الرمز معناه بالنسبة لك

١- العلم المصري...

٢- الهلال (الصليب)...

٣- الكعبة المشرفة...

٤- حرب أكتوبر...

٥- نهر النيل.......................................

٦- الأهرامات..

القائمة (١٠)

"الأنشطة الابتكارية للبحث عن مصدر لمعنى جديد في الحياة"

التعليمات: بعض الناس تتمتع بقدرة على التعبير الابتكاري، بصرف النظر عن امتلاكهم لأي نبوغ (مقدرة فائقة). فحتى مع النبوغ القليل يمكننا أن نكتسب ونحقق قيمة عظيمة في إظهار مشاعرنا من خلال الأنشطة الابتكارية المختلفة، فمن تلك الأنشطة نتعلم أشياء جديدة عن أنفسنا، ونتعرف على القوة الدافعة التي تعتبر مفتاح المعنى الشخصي في حياتنا.

وفيما يلي حاول كتابة ما يطلب منك:

١- الكتابة (التأليف):

اكتب أبياتًا من الشعر، قصة، نكتة، حدوتة طويلة قد تكون حقيقية أو خيالية.

اكتب هنا ما جاء إلى ذهنك...

٢- الموسيقى:

الغناء، الدندنة، التصفير، أو عزف على بعض الآلات الموسيقية، التي حضرت إلى ذهنك حالاً (فورًا): اكتب هنا ماذا فعلت؟......................................

٣- الرسم(الفن):

رسم أو طبع بعض الصور أو الكارتون (الصور المتحركة)، اكتب هنا ماذا فعلت:

....

٤-عمل شيء ما: من الخشب، والورق، والكرتون أو الورق المقوى، اكتب هنا ماذا صنعت؟

٥-أي من الأنشطة السابقة أحببتها بصورة أكبر؟ أو فضلتها أكثر؟

٦-أي من الأنشطة السابقة تفضلها بصورة أقل؟

٧-هل أي من الأنشطة أثار اهتمامك ودفعك لتطوير مستقبلك؟ إذا كان كذلك، فأي نشاط منهم؟

القائمة (١١)

"إيجاد سبب ذي معنى للذي تفعله"

أ- إذا امتلكت العالم، ما الذي ستغيره فيه؟ اكتب خمسة أشياء تود (تفضل) تغييرها:

١-..

٢-..

٣-..

٤-..

٥-..

ب- اكتب واحدًا من الأشياء السابقة التي يمكنك بالفعل المساعدة في تغييرها:

....

جـ - صف كيف تخطط للعمل نحو هذا التغيير في المستقبل.

....

القائمة (١٢)

يقول المثل الصيني القديم:

" السعادة تكمن في أن يكون لديك شيء ما تفعله، شخص ما تحبه، شيء ما تتمنى عمله في المستقبل". هذا المثل يعد أصدق تعبير عن المعنى والهدف في الحياة، وفي ضوء ذلك المطلوب منك:

هل يمكنك أن تجد هذه الأشياء الثلاثة في حياتك؟ حاول التفكير فيها، ثم اكتبها أسفل:

١- شيء ما تفعله:..............................

٢- شخص ما تحبه:..............................

٣- شيء ما تتمنى عمله في المستقبل:.............

(ب)القيم التجريبية أو(الخبراتية): Experiential values

إن واحدًا من أفضل الطرق والوسائل للإحساس بالوحدوية والانسجام والمعنى في الحياة يكون من خلال الخبرات والتجارب المتباينة والمتعاقبة. " والتدريب الخامس" قد صمم ليكشف واحدًا من تلك القيم التي تم إحرازها واكتسابها عن طريق خبرة العمل الابتكاري للآخرين، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة، وجميع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة.

وفيما يلي وصف التدريب الخامس وأنشطته:

(هـ) التدريب الخامس: تحقيق المعنى من خلال البحث عن القيم الخبراتية:

حيث تتمثل القيم الخبراتية Experiential values في الخبرات مع الآخرين والمقابلات وعلاقة الحب مع الآخرين واتخاذ المسئولية نحو الذات والآخرين. ويركز التدريب على اكتشاف معنى الحياة من خلال الخبرة كالمشاركة في خدمة المجتمع، والزيارات،

والقراءة، والتنافس الرياضي، والخدمات الدينية المختلفة. ويتضمن القوائم الست التالية:

(١) القائمة الأولى: إيجاد القيم من خلال الخبرة: عالم الفن:

ويتضمن ذلك: الفن المرئي (الرسم – النحت...)، الفن الأدبي (قراءة قصة – سيرة ذاتية...)، حيث يطلب من العميل ذكر وكتابة مصدر هذا الفن، وكيف يمثل المعنى له. ويوجد بعض الأنشطة المقترحة للاستفادة بهذه الخبرات (على العميل تجربة نشاط مختلف كل أسبوع)، وتشمل:

*** الاشتراك في رؤية عالم الفن:**

Participating in an overview of art world

ويتضمن ذلك حضور أوبرا، أومسرحية، أو معرض فني، وهذه الخبرات يمكن إضافتها لخبرات عالم العلوم، وكلا المجالين يكملان بعضهما البعض بشكل تبادلي. فبالنسبة للفن فهو تعبير للإنسان عن رد فعله تجاه الحياة. وأما عن علاقة الفن بإيجاد المعنى والهدف في الحياة، فإن الفن تعبير عن الأماني والمخاوف، والقلق، والإنجازات، والإحباطات، وخيبة الأمل، والآمال. فالفنون البصرية المرئية مصدر رئيس للإلهام، وفحص الفن التجريدي الحديث هو أسلوب جيد لاكتشاف القيم، وبغض النظر عما إذا كان العميل يرغب أو يحب هذا النوع من العمل أم لا، فعليه اختيار مجموعة من الصور من معرض فني أو كتاب، وينظر لها بعقل خال تماماً ويدع التداعي لكل صورة يسري بحرية. ومن خلال هذا العمل، يمكن للعميل اكتشاف الأشياء التي ينجذب لها في الحياة، والأشياء ذات القيمة، والأشياء التي تحتوي على أعظم المعاني وأعمقها.

* وهناك شكل آخر من الفن وهو الأدب، والذي يمكن أن يكون عاملاً مساعداً في اكتشاف القيم والمعنى في الحياة. حيث يجب على الفرد القراءة عن كيفية بحث الآخرين عن معانيهم الخاصة، وماذا وأين وجدوها، مما قد يثري تفكير الفرد. ومن هذه الأعمال: سلسلة الكتب العظيمة "رباعيات الخيام"، وكتب (فرانكل)، والكتب السماوية التي تقدم تنوعا كبيرا لمناهج الحياة.

(٢) القائمة الثانية: إيجاد القيم من خلال الخبرة: عالم العلم:

وهنا يكتب العميل أي نشاط علمي اشترك فيه والمعنى الذي اكتسبه منه. ويشمل ذلك: زيارة حديقة، أو متحف،...

(٣) القائمة الثالثة: إيجاد القيم من خلال الخبرة: تنوع العبادات والخدمات الدينية:

ويطلب من العميل كتابة أنواع العبادات الدينية التي يمارسها، والمعنى الذي يشعر به من خلال ممارسته لها. والهدف هنا هو الحصول على فهم للاتجاهات التي منها يتناول الناس من مختلف الحضارات والمجتمعات معنى الإنسان. ولا يهم في هذا التدريب أن يعتبر العميل نفسه متديناً أم لا، ولكن عليه تسجيل ردود فعله في التدريب.

(٤) القائمة الرابعة: إيجاد القيم من خلال الخبرة: زيارة الأماكن السياحية:

حيث يذكر العميل الأماكن التي زارها وأثارت اهتمامه، والمعنى الذي يشعر به من خلال زيارته لها. إن هذه الزيارات ستقدم للعميل صورة للحياة المعاصرة، فقد يرى أشياء لم يكن لها معنى أبداً من قبل بالنسبة له.

(٥) القائمة الخامسة: إيجاد القيم من خلال الخبرة: الاشتراك في معسكر:

حيث يذكر العميل الأنشطة التي شارك فيها من خلال هذا النشاط، والمعنى الذي حققه من خلال ذلك.

(٦) القائمة السادسة: إيجاد القيم من خلال الخبرة: تخطيط رحلة خلال الأجازة:

حيث يكتب العميل الانطباعات التي اكتسبها من خلال التخطيط لرحلة ما، وإذا لم يقم العميل برحلة شخصياً، ينفذ ذلك من خلال القراءة عن رحلة.

التدريب الخامس

القائمة (١)

إيجاد القيم من خلال الخبرة: عالم الفن

التعليمات: يمكن للشخص أن يكتشف معنى الحياة من خلال الخبرة، كالتمتع باختراع شخص ما، التمتع بجمال الطبيعة، المشاركة في خدمة المجتمع، قراءة كتاب، التنافس الرياضي، الخدمات الدينية المختلفة، رحلة ما، وهكذا... كل هذه طرق متعددة لإيجاد المعنى والهدف في الحياة، والمطلوب منك أن تكمل الأمثلة التالية:

١- الفن المرئي:

م	شكل الفن رسم - نحت... إلخ	المصدر كتاب - متحف.... إلخ	معنى الحياة بالنسبة لك من خلال هذا الفن
١	....	....	....
٢	....	....	....
٣	....	....	....
٤	....	....	....
٥	....	....	....

٢- الفن الأدبي كان:

م	شكل الفن قصة - سيرة ذاتية.... إلخ	المصدر المؤلف - الموضوع	معنى الحياة بالنسبة لك من خلال هذا الفن
١	....	....	....
٢	....	....	....
٣	....	....	....
٤	....	....	....
٥	....	....	....

-القائمة (٢)-

-إيجاد القيم من خلال الخبرة: عالم العلم-

التعليمات: أكمل الأمثلة التالية للأنشطة المختلفة مع توضيح المعنى أو الشعور الذى اكتسبته من خلال ممارستك هذه الأنشطة.

م	النشاط الذي شاركت فيه (ميكرسكوب – تليسكوب... إلخ	المعنى أو الشعور الذي اكتسبته من خلال هذا النشاط
١	....	....
٢	....	....
٣	....	....
٤	....	....
٥	....	....

-القائمة (٣)-

-إيجاد القيم من خلال الخبرة: تنوع العبادات الدينية-

التعليمات: اكتب العبادات الدينية التي مارستها والشعور أو المعنى الذي اكتسبته منها.

م	نوع العبادات الدينية التي تواظب عليها	المعنى أو الشعور الذي اكتسبته من هذه العبادات
١	....	....
٢	....	....
٣	....	....
٤	....	....
٥	....	....

-القائمة (٤)-

-إيجاد القيم من خلال الخبرة: زيارة الأماكن السياحية-

التعليمات: أكمل ما يلي:

م	الأماكن التى زرتها وأثارت اهتمامك	المعنى أو الشعور الذي اكتسبته من خلال هذا النشاط
١	....	....
٢	....	....
٣	....	....
٤	....	....
٥	....	....

-القائمة (٥)-

-إيجاد القيم من خلال الخبرة: رحلة المعسكر-

التعليمات: أكمل ما يلي:

م	الأنشطة التي شاركت فيها " إقامة خيمة – الطهى – الصيد... إلخ"	المعنى أو الشعور الذي اكتسبته من هذا النشاط.
١	....	....
٢	....	....
٣	....	....
٤	....	....
٥	....	....

-القائمة (٦)-

-إيجاد القيم من خلال الخبرة: تخطيط رحلة سياحية خلال الأجازة-

التعليمات:

م	الأماكن التي قمت بزيارتها	الأشياء الرئيسة التي أثارت اهتمامك	المعنى الذي اكتسبته من هذا العمل
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

حاول أن تكتب فيما يلي، الانطباعات التي اكتسبتها من خلال تخطيط رحلة، وإذا لم تكن قمت بهذه الرحلة شخصيًا، يمكنك أن تكتسب نفس الخبرة من خلال القراءة عن الرحلات أو مشاهدة بعض الأفلام.

*(ج) القيم الاتجاهاتية: **Attitudinal values***

وهي تلك القيم التي تزال باقية عندما يعيش الفرد موقفًا محبطًا وباعثًا على اليأس والضعف أو موقفًا ميئوساً منه ولا يستطيع تغييره ابتكاريًا أو خبراتيًا، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم وغير القابل للتغيير واتجاه الفرد الذي يتخذه نحو هذه الظروف، ويجعله قادرًا على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف في الحياة. هذا، وقد صمم "التدريب السادس" للمساعدة في توضيح وتفسير ما يعتقده الفرد في الحياة الإنسانية، وهذا يعتبر أساسياً للاستفادة من هذه القيم في مواجهة مشكلات الحياة.

وفيما يلي وصف التدريب السادس وأنشطته:

(و) التدريب السادس: تحقيق المعنى من خلال البحث عن القيم الاتجاهاتية:

حيث تتمثل القيم الاتجاهاتية Attitudinal values في كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم وغير القابل للتغيير واتجاه الفرد الذى يتخذه نحوه، والذي يجعله قادراً على المواجهة عندما يعيش الفرد موقفاً محبطاً وباعثاً على اليأس. فعندما نكون قد حققنا أقصى جهدنا، وعايشنا أفضل ما في مقدرتنا، فإن الاتجاه الذي نتخذه تجاه المحصلة النهائية يمكن أن يعطينا معنى أعمق له، حتى إذ لم ننجح في كل شيء نحاوله. ويركز التدريب السادس على كيفية مواجهة الأحداث القدرية التي من المستحيل تغييرها. حيث يُطلب من العميل كتابة وذكر بعض الحوادث القدرية التي واجهته ومن الصعب تغييرها، وكيف تعامل معها. وكيف كان يجب مواجهتها، وكيف ظهرت المشكلة، وما معنى الحادث فى حياته. وأيضاً يُطلب من العميل ذكر حادثة أخرى حدثت في حياة شخص ما ويجيب على نفس الأسئلة السابقة. وفيما يلي بعض النقاط المهمة في تحقيق القيم والمعنى خلال الاتجاه:

❖ **البحث عن السعادة: The search for happiness**

إن قراءة العميل وأداءه لهذه التدريبات قد لا يحقق له السعادة كما يتخيل، فبالنسبة للسعادة كما أشار (فرانكل) ليست شيئاً يمكن الحصول عليه عند طلب إنسان لعمل أو زوجة، فهي النتاج الذي يأتي من الكفاح الناجح تجاه الأهداف التي لها معنى في الحياة، ويتم إنتاجها من خلال التحرك نحو نهايات هامة ذات معنى ومغزى أكثر من تحقيق النهايات في حد ذاتها.

وقد قيل: إن السعادة مثل الفراشة، إذا طاردتها فإنها ترفرف بعيداً عنك، لكن إذا تجاهلتها تكون أقرب للاستقرار على كتفك. وقد قال الفيلسوف الوجودى " كيركيجارد" إن باب السعادة ينفتح على الخارج، بمعنى أن السعادة توجد داخل غرفة صغيرة وكلما اجتهدت وحاولت دفع الباب للداخل لاقتحام الغرفة زاد إغلاقها. ويمكن أن توجد السعادة وتمتلك ولكن لا يمكن أن تباع، فالسعادة هي متعة الصيد وليست الشيء الذي تم صيده. وعليه فالسعادة تكون عندما تصبح وليس عندما تتمنى، ومن أجل ذلك فإنه كلما كافح الفرد كان على الطريق الذي يؤدي إلى أن يصبح ما يتمنى.

❖ اكتشاف (إيجاد) الإيمان: The finding of faith

يقول أينشتين Einstein: إن ذروة فهمنا واستيعابنا للوجود الإنساني لا يتم بواسطة الحجة بفردها ولكن بالإيمان. ففي التحليل النهائي للوجود الإنساني يتبلور المعنى بواسطة الإيمان والعقيدة.

❖ اكتساب الإيمان: Gaining faith

كيف يكتسب الإيمان؟ إنه يأتي لمختلف الناس بطرق مختلفة، ولكن أكثر الطرق المقبولة هي اشتراك مجموعة من الناس في اقتناعهم برؤية معينة، فإذا أدرك كل فرد موضوع ما كما يدركه الآخرون، فإنه سيقتنع به وبأنه موجود، أما إذا لم يدركه الآخرون فسينتابه حيرة وارتباك فيما أدركه بحواسه بالفعل. وإذا بحث الإنسان عن آخرين لهم نفس مبادئه وقيمه ومعتقداته وإذا اتحد معهم في علاقة إنسانية من خلال هذه القيم، فإن إيمانه بهذه المعتقدات سيزداد تحديداً ووضوحاً. وذلك يؤدي بدوره إلى الرغبة في مشاركة الآخرين في الأفكار والمعتقدات التي أدركها الفرد بنفسه؛ لأن المعنى العميق يأتي من كون الفرد ذو فائدة، وبالتالي يصبح ذو قيمة، وكلما أظهر الفرد معنى ومدلول معتقداته للآخرين بوضوح أكثر، زاد عمق هذه المعاني داخله وزاد استيعابه لها، وبهذه الطريقة يصبح فرداً له قيمة وأهمية. والأنشطة المتضمنة في التدريب السادس ستساعد الفرد (العميل) في توضيح معتقداته عن الحياة الإنسانية، ويعتبر هذا ضرورياً لاستخدام هذه القيم في مواجهة مشكلات الحياة.

❖ معنى المعاناة: The meaning of suffering

إذا كانت الرحلة في اتجاه استكشاف المعنى في الحياة طويلة وبعيدة المنال، فعلى العميل ألا ييأس ولكي يحرز النجاح يجب عليه أن يكون مستعداً لمواجهة الفشل، ولكي يعثر على محاسن الحياة فيجب أن يكون قادراً على قبول مساوئها. ذلك يعني أن يكون قادراً وجاهزاً لأن يعاني ويقاسي ويتحمل ما لا يستطيع تغييره.

ويعتبر (فرانكل) أن المعاناة إحدى القيم السلوكية التي تجعل الفرد على وعي بما لا يجب أن يكون، وما هو خطأ، وما هو ممكن، والمقدرة على القيام بما هو ممكن. وتلك هي العزيمة التي تميز الإنسان عن الحيوان.

إن مبدأ المعاناة في الحياة يدفع الفرد لكي يواجه القوى والظروف الحتمية التي لا يمكن تغييرها والتي تداهمه أحياناً. وهذه المعاناة قد تحد من المساحة التي يتمتع فيها الإنسان بحرية الاختيار، لكنها لا تنقص هذه المساحة حتى تصل إلى الصفر أبداً، وبالتالي لا تسلب حريته ومسئوليته تجاه اختياراته. وإن الفشل يولد دائماً المعاناة، والمعاناة تتضمن دائماً نوعاً ما من الإحساس بالفشل، وربما ينجم الفشل مما ليس لنا سيطرة عليه. كما أن غياب النجاح لا يتضمن غياب المعنى والهدف، فاللذة والسعادة وحدهما قد يعجزان عن منح وإعطاء الحياة معنى. فعلى سبيل المثال: تجارب الحب غير السعيدة التي مر بها الفرد في حياته، قد تؤدي إلى نضجه وتمنح شخصيته مدلولات أكثر من قصص الحب الناجحة.

-التدريب السادس-

-إيجاد القيم من خلال الاتجاهات: مواجهة الأحداث القدرية التي من المستحيل تغييرها-

التعليمات: يمكن من خلال مواقف اليأس والإحباط التي يتعرض لها الفرد والتي لا يمكن تغييرها، أن يكتسب بعض القيم ويجد المعنى من خلال مواجهته لها، وبناءً على ذلك فالمطلوب منك:

* أن تذكر بعض الحوادث القدرية التي من الصعب تغييرها والتي واجهتها في حياتك (مثل: فقدان شخص تحبه) وكيف تعاملت مع هذا الحدث القدري.

* اذكر أيضًا حادثة أخرى من خلال خبرتك حدثت لصديقك أو قرأتها من خلال وسائل الإعلام، وكيف تم التعامل معها أيضًا؟

أولاً: الحادثة التي حدثت في حياتك الخاصة:

* كيف واجهتها وتعاملت معها:..

* كيف كان يجب مواجهتها:...

* كيف ظهرت المشكلة:...

* معنى الحادثة في حياتك:...

ثانيًا: الحادثة التي حدثت في حياة شخص ما:

* كيف واجهها:......................................

* كيف كان يجب مواجهتها:...

* كيف ظهرت المشكلة:...

* معنى الحادثة في حياته:...

تعقيب على التدريبات (٤،٥،٦):

عندما يكمل العميل هذه التدريبات (الرابع، والخامس، والسادس) بنظام وترتيب خلال فترة معقولة من الزمن، سيكون مستعداً لتقييم ما اكتشفه في الحياة، وبالتالي يصبح له معنى وهدفا يستحق أن يركز مستقبله حوله. ولمساعدة العميل على ذلك يمكن أن يسأل نفسه بعض الأسئلة مثل:

- ما هو الموضوع الرئيس الموجود في بؤرة اهتمامه؟
- ما هو شعوره الخاص الذي ينتابه مراراً وتكراراً؟
- ما هي المهمة الكبيرة التي تبدو ضرورية ويجب فعلها؟

هذا، وعندما يفحص العميل نفسه ويلاحظها بعناية فستتولد داخله أفكاراً وتساؤلات عديدة حول كيفية الحال الذي سيكون عليه إذا استطاع إنجاز وتنفيذ هذه التدريبات. وهذا لا يعني أنه سيدرك كل أحلامه ولكنه سيعمل على تحقيق هدف عملي ذو علاقة بتلك الأحلام، حيث إن ذلك يثمر إحساساً أكبر بأنه شخص ذو فائدة وقيمة أكبر مما كان يتوقع. وعندما يصبح للعميل هدفاً ذا قيمة سيكافح ويناضل بجدية ويضحي من أجله.

كما أن ممارسة العميل الأنشطة والتجارب بشكل منظم سيمنحه استيعاباً جديداً لكيفية مقدرته على إنجاز الأشياء التي لم يكن يتوقع أبداً إنجازها من قبل، وذلك سيشعره بالسعادة وسيكون بمثابة الدافع لبذل قصارى جهده، وسيكون له رسالة وهدفا يجعل

وجوده ذو معنى ومغزى، ولن يعيش مرة أخرى بدون هدف حقيقي في الحياة. وفي نهاية إكمال العميل لهذه التدريبات سيكون قد اقترب من اكتشاف المعنى والهدف الحقيقي في الحياة، ويكون قادراً على اختيار اتجاه مستقبله الذي سيمنحه هوية متفردة ومتميزة، تجعله يبحث عن عمل ذي قيمة يؤديه في حياته، ويكون لديه فكرة جيدة عن العوائق التي تحول بينه وبين اكتشاف هدف ومعنى للحياة وعليه محاولة التخلص من هذه العوائق.

والآن قد حان الوقت ليقوم العميل بتقييم جهوده ومحاولاته ويحدد ويلخص ما يجب عليه أداؤه ومسئولية إعداد برنامج لحياته المستقبلية، وكل هذا سيكون محور الخطوة الأخيرة والتدريب الأخير من خطوات التحليل بالمعنى وتدريباته.

٥ – الخطوة الخامسة: إعادة تقييم الذات والالتزام Self reevaluation and commitment

تتم عملية إعادة تقييم الذات والالتزام من خلال جزءين هما:

الجزء الأول: يذكر المعالج العميل بأن الجزء الأول في هذه الخطوة هو مراجعة واستعراض رغباتك وقوائمك السبع فى التدريب الأول. يجب أن تكون مفعماً بالأمل وتضيف وتطرح عبارات، أضف عبارات (الجيد) واحذف عبارات(السيئ) في كل من القوائم الست الأولى؟ وأدخل هذه التغيرات معا فى آن واحد فى القائمة السابعة، وإذا استطعت أن تنفذ التدريبات بنجاح ستجد أن هذه التغيرات تعكس اتجاها للزيادة المحددة فى السمات الإيجابية وانخفاض في السمات السلبية. وإذا لم يكن ذلك حقيقيا في حالتك. فعادة ما تكون المرة الأولى أفضل في ممارسة التدريب ولكن إذا كان التكرار ضرورة فسوف تؤدي المرة الثانية بأحسن بكثير من المرة الأولى.

أما الجزء الثاني في هذه الخطوة هو تحليل أهداف الحياة التي ظهرت في القوائم (٥،٦) ومن خلالها يجب أن تكون قادراً على تكوين صورة للقيم ذات المعنى الأكبر بالنسبة لك، وعلى التخطيط العملي للعمل والفعل الذي من خلاله يمكنك تحقيق هذه المعاني. لذلك يجب أن تكون قد جهزت بالفعل هذه الخطط، وعشت خبرة الرضا والإشباع من

التقدم. وذلك يقودك إلى الصورة النهائية والشكل النهائي وهو الالتزام ببرنامج في حياتك المستقبلية لتحقيق هذه الأهداف والمعاني، والذي يعتبر المفتاح لإقامة وتحقيق معنى ثابت وصحيح صادق، وهدف يعطيك الهوية الذاتية، وخبرة كي تعيش كشخص ما يكون ذو إخلاص وولاء وإيمان بهدف الحياة. وسوف تواجه بعض الشكوك والإحباطات؛ لذا يجب أن تواجهها وتتغلب عليها.

وهنا يذكر (كرومباخ) (١٩٨٨) أن هناك بعض مصادر المساعدة التي تتلخص في:

(أ)- المناقشة والتفاعل بين الشخصي

Discussion and interpersonal interaction

من المفيد أن تتحدث عن مشاعرك؛ ومخاوفك، وشكوكك أثناء اجتيازك مشكلة تحقيق هدف الحياة (هدف ما في حياتك)، وهناك عدة احتمالات لأن تجد شخصاً مناسباً يستمع لك، وقد يكون:

(١) المعالج أو المرشد:

وعادة ما يكون ذلك أفضل الاختيارات المتاحة. ولا تنسى أن تقيم نفسك بعناية إذا كان لديك أي أعراض كما يجب أن تعمل فحصا طبيا متخصصا، وبعده يُقَرر عما إذا كنت في حاجة إلى مساعدة طبية أم لا، فإذا لم تكن في حاجة إلى مساعدة نفسية أو طبية فإن أفضل مصدر للمساعدة قد يكون رجل دين، ومرة أخرى اتبع نفس الإرشادات والتعليمات أثناء اختيارك لرجل الدين.

(٢) الصديق:

إن الصديق العاقل الحكيم يمكن أن يكون أداة تقويم، حيث يمكنه أن يساعدك لتفهم دوافعك الخفية وأن الصديق الأحمق يمكن أن يكون أسوأ من العدو، ولذلك حاول أن تفهم بعناية ملامح شخصيته قبل أن تختاره كصديق لك. وهنا عليك أن تتحاور وتستشير الشخص الذي اتخذته صديقا لك، وتستطيع مصارحته ومواجهته.

(٣) المدرس:

إذا كنت طالباً فإن نفس الاحتياطات أثناء اختيارك تطابق طريقة اختيارك لصديق.

(ب) القراءة: Reading

أثناء تحديدك للوقت فى اتخاذ قرارات نهائية حول أهداف الحياة، وما قدر الفترة من حياتك التي تريد استغراقها لتنفيذ ذلك، فإنها فكرة جيدة أن تترك هذا الكتاب لفترة لتقرأ مجالات أخرى ملهمة لا علاقة لها بأهدافك، وعلى أي حال يجب عليك أن تقرأ الأعمال الأولية والأساسية (لفرانكل) وهو مؤسس طريقة العلاج بالمعنى.

(ج) التأمل أو المواجهة الروحية Mediation or spiritual encounter

إذا وجدت أن هناك تطبيقاً لإحدى هذه الأساليب، فإن استمرارها وتتابعها يمكن أن يساعدك ليس فقط في هذه المرحلة الأخيرة في تحديد أهداف لحياتك، ولكن أيضاً في الاستمرار على المدى البعيد على متابعة هذه الأهداف، وبمجرد استقرارها وثباتها جيداً فإن هذه التصرفات تخلق فيك عادة تلازمك طوال حياتك، ويمكنها أن تمدك بالقوة وتقوم طريقك في الأوقات العصيبة وأوقات المشكلات والإحباط.

(د) التحليل بالمعنى لجماعة المواجهة A logoanalytic encounter group

إن جماعة المواجهة ليست اجتهادية، ولكن يجب أن تلتزم ببعض القواعد في سلوكك في المواجهة بالتحليل بالمعنى وهي:

(١) اختار أصدقاء متعددين يكونوا مهتمين بإيجاد معنى وهدف في حياتهم، تخير على الأقل ثلاثة وألا يزيد عن عشرة (من الأفضل أن تكون الجماعة من (٥-٨) أفراد) لكي تزيد الفائدة، ثم تقسم الجماعة إلى مجموعتين لكي نحد من حجم وقدر كل فرد بالنسبة للعدد الذي نستطيع أن يتفاعل معه بكفاءة وجدارة.

(٢) يجب أن تجعل الجماعة تتقابل أسبوعيا لمدة ساعة أو ساعتين (في المنزل بالتناوب لكل فرد- أو في أي مكان).

(٣) وليكن قائد الجماعة هو الفرد الذي يستضيفهم في منزله ولا تكون القيادة حكراً على فرد واحد.

(٤) يجب على كل فرد أن يساهم في ذلك، وأن يهتم بالعمل في جميع التدريبات، فمهمة المجموعة (الجماعة) هي تقديم مناقشات مشتركة ومتبادلة، واقتراحات، وتشجيعات لكل عضو ليكمل تدريباته إلى أن ينتهي العضو من تحديد أهداف الحياة ومعناها، ليبين ويشرح تساؤلاته ومسئولياته إليهم، فيكون بذلك في مرحلة التخرج بأعلى الدرجات ويصبح بذلك في وضع المساعد للأعضاء الآخرين.

(٥) يجب أن يكون البرنامج للجماعة مركزاً حول الحديث عن بعض نواحي وجوانب المشكلات التي تم ممارستها، لتكميل خطوات التحليل بالمعنى بواسطة بعض الأعضاء ومناقشة الحل، ويجب أن تتخذ الجماعة متحدثاً لهذه الجلسات (لو كان أكثر من مجموعة)، ومن خلال عنصر أو أكثر من مصادر المساعدة التي وصفناها ستلاحظ أنك يجب أن تجد كل ما هو ضروري لإكمال الخطوة الخامسة وهي الالتزام الحقيقي الدائم لهدف الحياة الذي سيعطيك الاطمئنان والشعور بالسعادة لكونك شخص ما وبإنهاء واختتام هذه الخطوة الخامسة النهائية. تستطيع أن تداوم في البحث عن إيجاد الإجابة على تساؤلاتك عندما تشعر أنك اكتسبت وحصلت على فراسة ومهارة ضمن أهداف الحياة التي تكون صائبة بالنسبة لمستقبلك.أكمل التدريب النهائي حينئذ ستصبح على الطريق ومن تلك الوجهة تستطيع أن تنجز وتكمل المسئولية التي صنعتها.

وكلمة نهائية، إنه دائماً من الحكمة أن تملك أكثر من هدف لأنه من الممكن لعدة أسباب قد لا تستطيع أن تدرك ذلك الهدف فتستطيع حينئذ أن تتحول لتتعقب هدفا آخر بدون أن تفقد المعنى والهدف في حياتك.

وفيما يلي وصف التدريب السابع وأنشطته:

(ز) التدريب السابع: إيجاد الهدف والمعنى في الحياة من خلال: الالتزام

حيث يُطلب من العميل تحديد ثلاثة أهداف تعطيه الإحساس بالهوية الشخصية والمعنى فى الحياة، والالتزامات التي يمكن أن يفعلها وكذا التضحيات التي سيقدمها في سبيل تحقيق هذه الأهداف.

-التدريب السابع-

-إيجاد الهدف في حياتك: الالتزام-

التعليمات: تتحقق السعادة والشعور بمعنى الحياة بالتزام الفرد بالهدف أو أهداف الحياة التي وضعها، فالسعادة لا تتحقق بالبحث عنها، بل تتحقق بالعمل نحو الأهداف التي تم وضعها في حياتك، والمطلوب منك مراجعة إجابتك في التدريبات السابقة ثم الإجا: لى ما يلي:

المعاني أو الأهداف الخاصة التي تعطيك الإحساس بالهوية الشخصية كشخص ما	الالتزامات التي فعلتها لتحقيق هذه المعاني والأهداف: التضحية التي ستقدمها لتحقيق هذه الأهداف
١- هدفك الأول الأكثر أهمية:	....
....	....
٢- هدفك الثاني الأكثر أهمية:	....
....	....
٣- هدفك الثالث الأكثر أهمية:	....
....	....

ز- الخطوات العملية في برنامج التحليل بالمعنى

في السطور القليلة القادمة نوضح الخطوط الأساسية والملامح الرئيسة للإجراءات الخاصة بتطبيق التحليل بالمعنى كما أشار إليها (هاتزل) (١٩٨٣م) والذي قد وظفها خلال

عمله مع المرضى حيث تم تطبيق العلاج بالمعنى على عينة (١٥٠) من كبار السن والمرضى النفس العصبيين، وأكثر من (٢٠٠) مريضاً تحت علاج إدمان الشراب، وعدد من طلاب الدراسات العليا حديثي التخرج، وأعضاء طاقم المركز الطبي، وصغار المرضى المقيمين بالمستشفى لإصابتهم بالذهان، وأفراد آخرون ذوي سلوك غير مستقل. وقد تم تعديل بعض الإجراءات المقدمة لإصلاح وإعادة تأهيل مدمني الكحول.

وقد طور (كرومباخ) (١٩٧٣م) التحليل بالمعنى كتطبيق عملي خطوة بخطوة لمبادئ فرانكل للعلاج بالمعنى، والذي يستخدم أنشطة موضوعية لاستثارة واستدعاء إدراك وفهم معنى جديد وهدف في حياة الفرد.

وقد تم وضع الخطوط العريضة للتحليل بالمعنى كما هو مقدم لمرضى إدمان الكحول بعد ذلك. وتقضي المجموعة وتستغرق حوالي (٢٠) ساعة للتكميل مع الأشخاص الذين لم يضعفوا بشكل حاد وكبير. وفي أغلب الأحيان (الأحوال) يتم تحديد المجموعة وقيادتها لساعة واحدة بواقع خمسة أيام كل أسبوع لمدة أسبوعين، مع تحديد ساعة واحدة تقريباً للواجب والذي يتم تحديده لكل ساعة من زمن المقابلة. ويجب أن تكون المجموعة مع المرضى الأكثر ضعفاً مثل المرضى كبار السن أكثر تماسكاً وتوجيهاً، مع (١٥ – ٢٠) ساعة محددة لوقت الجلسات وأقل من هذا بكثير لوقت الواجب المنزلي.

ويتم تقديم التدريبات للمجموعة والواجب المنزلي للأسباب الآتية:

١- مساعدة المشتركين (العملاء) لتوضيح القيم الابتكارية، والاتجاهية، والتجريبية والتي لها معنى خاص لحياة العميل.

٢- تحديد الأوجه والجوانب الإيجابية والسلبية لكل من الشخصية والظروف التي تساعد أو تعوق المشترك في الوصول إلى الأهداف المستقبلية.

٣- وضع أهداف قريبة وبعيدة المدى (الأجل).

٤- تحليل مدى الانسجام والتنافر للعلاقة بين أهداف وقيم العميل.

٥- وضع خطط معقولة وعملية يمكن عن طريقها تحقيق أهداف العميل.

❖ البرنامج العلاجي (كما يراه هاتزل):

الجلسة الأولى: مقدمة

أ- تعريف كل من: العلاج بالمعنى، والتحليل بالمعنى، والفراغ الوجودي. علاقة وصلة العلاج بالمعنى بالمشتركين في المجموعة العلاجية (أو الإرشادية). وتوضيح الآتي:

١- التشابه: خريطة (طريق) الحياة، أي توضيح أن الحياة مثل السفر فيمكن أن تجد الطريقة الأحسن لتنقلك إلى مكان ما، إذا كنت تعلم النقطة التي تود أن تبدأ منها، ورأيت الطرق المختلفة التي ستنقلك إلى هناك.

٢- التشابه المرئي: الرسم أو تركيب أجزاء لتصبح شيئاً ما Jigsaw Puzzle (Or Drawing)، حيث يوضح للعميل الآتي:

(أ)- أن الحياة مثل صورة متكونة من أجزاء متنوعة وينبغي على الفرد تركيب تلك الأجزاء وترتيبها لتصبح شكلا ما (وهذا مثل جلسات التحليل بالمعنى)، حيث يتم بنائها من عدة أجزاء متشابكة أو عديدة، قد لا يكون معناها واضحاً إذا كانت منفصلة، لكنها تصبح واضحة متى تم ملاحظة ووضع أجزاء كافية مناسبة معاً (مثال: ضع أجزاء عديدة معاً تشكل صورة أرنب).

(ب)- غالباً ما تبدو قطعة فرعية وتطفو على الصورة بمعنى جديد كامل (أضف جزءا مزينا إلى صورة الأرنب).

ب- المناقشة: أسئلة بخصوص التحليل بالمعنى.

ج- الإدارة، والدرجات، والمناقشة:

وهنا يتم تطبيق استفتاء هدف الحياة Life Purpose Questionnaire (LPQ)، ومقياس الشخصية المتعدد الأوجهMMPI، ومقياس الاكتئاب الوجودي، أو مقياس بسيط آخر للفراغ الوجودي، أو مقاييس خاصة بالمشكلة، أي شرح كيفية تطبيق وتصحيح وتقدير الاختبارات والأدوات المطبقة على أفراد المجموعة العلاجية أو الإرشادية.

د- التوضيح والتفسير: تحديد خطوتين لتطبيقها لتوضيح تدريبات القيم المتتابعة وهما:

١- توسيع وانفتاح الوعي الإدراكي(الشعوري): (ECA) Expanding Conscious Awareness وذلك بالنظر إلى حياتنا من عدة أوجه، بالإضافة إلى تلك الأوجه التي من خلالها ننظر لحياتنا بشكل تقليدي.

٢- استثارة التخيل (الخيال) الابتكاري (SCI) Stimulating Creative Imagination وذلك بتحديد المعاني الخاصة المرتبطة والمتوافقة مع كل جانب.

هـ- تدريب جماعي(أي للمجموعة الإرشادية) Group Exercise

- ماذا أريد أن أكون؟

١-ECA: يربط أفراد المجموعة الإرشادية استجابتهم المبكرة (الأولية) بالسؤال: ماذا تريد أن تكون؟

٢- SCI: ما هو السبب الخاص، أو القيمة، أو المعنى المحتمل وجوده وراء استجابتك والذي يجعلها ذات معنى خاص لحياتك؟.

و- الواجب المنزلي:

١- اختبار (الهدف من الحياة) PIL.

٢- اختبار (البحث عن الأهداف المعنوية): Seeking Of Neotic Goals Test (SONG).

** أو أي اختبارات أخرى تتناسب وطبيعة العمل والبرنامج العلاجي والإرشادي.

الجلسة الثانية: توضيح القيم: (القيم الابتكارية)

أ- الدرجات والمناقشة: أي تفسير الدرجات السابق تقديمها وتطبيقها، ومناقشة معنى الدرجات ومدلولها للأفراد.

ب- التوزيع والتوضيح (التفسير) **Distribution And Explanation** أي توزيع قائمة ملخص القيم وشرح كيفية عملها، وذلك كما يلي:

١ - كل مرة نقوم فيها بتوضيح قيمة في مجموعة أو تدريبات الواجب المنزلي، ضع القيم (أي المسترشد) في قائمة على هذه الورقة، حتى إذا كنت قد رتبتها في ورقة من قبل.

٢ - ضع أيضاً هذه القيم الملحوظة في قائمة خلال مجموعة التدريبات أو تدريبات المجموعة (The Group Exercises) عن طريق مشتركين آخرين، وكلما وجدت نفسك متعجباً بينك وبين نفسك (داخلياً) فليكن هتافك " هذا أنا، أيضاً".

٣- فيما بعد عند التحليل سندرس أية نماذج لنفس القيم أو القيم المشابهة التي تم إدراجها أكثر من مرة في ملخص قيمك. تلك القيم التي تحدد النماذج لتكون ذات معنى خاصا بالنسبة لك.

جـ- تدريب جماعي (للمجموعة): مهمتي My Vocation

١ - ECA: قص أو ارْوِ المهمة التي قمت بها لفترة طويلة؟.

٢ - SCI: ما هو الوجه الخاص لهذه الوظيفة أو قيمتها والتي لها معنى كبير بالنسبة لك؟.

د- تدريب جماعي: تعاقب المهمات (الوظائف) Alternate Vocations

١ -ECA: اكتب مهام بديلة عديدة قد تحب ممارستها؟.

٢ - SCI: ما هي أكثر الأوجه سعادة أو القيم التي تمثلها كل وظيفة (مهمة) لك.

هـ- تدريب الواجب المنزلي: الهوايات

١ -ECA: اكتب خمس هوايات لديك أو تعتقد أنك تحب أن تكون لديك؟.

٢ - SCI: بعد كل هواية اكتب أكثر الأوجه إيجابية (ذات معنى)، بمعنى الهواية المقصودة من أجلك؟

الجلسة الثالثة:

أ- مناقشة جماعية: نتائج الواجب المنزلي.

ب- تدريب جماعي **Group Exercise**:

أحداث حديثة Recent Events

١- ECA: اروى حدث قد حضرته بدافع الاهتمام الشخصي وليس بسبب بعض المتطلبات (الحدث قد يكون حدثا منظما مثل: النشاط الرياضي، فيلم، حفل موسيقى، أو حدث غير منظم مثل: عطلة Vocation، زيارة، مشي).

٢- SCI: ما هى الخبرات (القيم) التي تريد اكتسابها عند حضورك الحدث؟.

جـ- التوضيح (التفسير) Explanation: الحاجة لأن تكون محتاجة (Need To Be Needed): استخرج عدة قيم موضحة، وبالتالي فإنها (أي تلك القيم) تكون مستحيلة بدون الارتباط والاندماج بأشخاص آخرين.

د- تدريب الواجب المنزلي: الحواس الخمس:

١- ECA: ضع في قائمة أحد خبراتك المفضلة لكل واحدة من حواسك الخمس.

٢- SCI: صف القيم غيرالظاهرة التي ترتبط مع كل من الخبرات لك.

هـ- تدريب الواجب المنزلي:

الخبرة المشبعة (المُرضية) Satisfying Experience

١- ECA: ضع في قائمة عدد (١٢) من أكثر الخبرات إشباعاً والتي مررت بها أثناء حياتك.

٢- SCI: صف أكثر القيم أهمية ودلالة، والتي صنعت كل خبرة جديدة بالاهتمام لك.

أ- مناقشة المجموعة: أي مناقشة نتائج الواجب المنزلي.

ب- مراجعة: تعليمات قائمة ملخص القيم، حيث يجب أن يحصل المشتركين على حد أدنى من (٣٠ - ٥٠) قيمة مدونة شاملة الإعادة، ومن المجموعة وتدريبات الواجب المنزلي في هذا الوقت.

ج- تدريب المجموعة: القول المكرر كثيراً Repeated Saying

١- ECA: ارو القول، والتعليق، أو الاقتباس الذي تستخدمه بشكل متكرر؟.

٢- SCI: ما هو الاتجاه أو القيمة التي مررت بها خلال هذه الأقوال؟.

د- تدريب المجموعة: الأوامر (الوصايا الأسرية) Family Commandment

١- ECA: شارك أمر الأسرة المسموع أكثر من مرة (تكراراً) خلال فترة طفولتك (مثلاً: يجب أن يتم رؤية الأطفال وليس سماعهم عند تنظيف طبقك... إلخ).

٢- SCI: ما هو الاتجاه أو القيمة التي كانت أسرتك تحاول غرسها فيك؟.

٣- SCI: هل قبلت القيمة كوجه ذا معنى لحياتك؟.

(أضف تلك القيمة المقبولة لقائمة ملخص قيمك)

هـ- تدريب الواجب المنزلي:

كلمة على ضريح Epitaph On Tombstone

١- ECA: ضع اسمك على ضريحك، وأثناء ذلك تخيل أنك ستبذل قصارى جهدك لتحيا بقية حياتك مع اتجاهات وخصائص هامة بالنسبة لك.

٢- SCI: اكتب كلمتك مستخدماً خمس مفردات تصف كل منها منفصلة حياتك كما تتمنى وصفها بعد موتك.

و- تدريب الواجب المنزلي: خصائص وسمات من آخرين ذوو أهمية

١- ECA: قم بتسمية عشرة أشخاص لهم تأثير هام على حياتك، ولاحظ أنه إذا كان حجم ومقدار أثر كل شخص على حياتك إيجابياً أكثر منه سلبياً ضع (+)، أما إذا كان مجموع أثره سلبيا أكثر منه إيجابياً ضع (-).

٢- SCI: بعد كل (+) اكتب الميزة أو الخاصية التي أعجبت بها أكثر في هذا الشخص، وبعد كل (-) اكتب ودون عكس (نقيض) الميزة أو الخاصية التي لم تعجبك في هذا الشخص.

الجلسة الخامسة: تحليل الوضع الحالي - الشخصية Current Status Analysis – Personality

أ- مناقشة جماعية: نتائج الواجب المنزلي.

ب- التوزيع والتوضيح (التفسير): توزيع وتفسير محتوى صفحة ملخص التحليل بالمعنى (ورقة بعناوين منفصلة لإدراج القيم الموضحة، نتائج تحليل الوضع الحالي، الأهداف المخططة Projected goals، وخطط الوصول لتلك الأهداف) من خلال ما يلي:

١- تلخيص كل العمل المنجز أثناء التحليل في النهاية على صفحة تلخيص التحليل بالمعنى.

٢- إدارج التدريبات المقدمة (المؤداه) خلال الجلسة رقم (٥) في الجزء الخاص بتحليل الوضع الحالي في الصفحة

٣- الواجب المنزلي في نهاية الجلسة الخامسة (٥)، سيتتج عنه إكمال قسم القيم في الصفحة الخاصة بذلك.

٤- معلومات الجزء الخاص بالأهداف والخطط ستنتج من خلال الجلسات المتابعة وسيتم ربطها بكل من جزء القيم وجزء تحليل الوضع الحالي.

ج- تدريب جماعي: الجوانب السلبية والإيجابية للشخصية.

١- يصبح كل مشترك بدوره " العضو الهدف" ويصف الوجه الإيجابي لشخصيته (ذلك الوجه الذي يشعر الفرد أنه سيساعده في الوصول للأهداف مهما كانت)، وجه إيجابي يشعر المشترك بأن الأعضاء الآخرين في المجموعة قد لاحظوه بالفعل.

٢- يصف كل مشترك بدوره جانب (وجه) سلبي لشخصيته (ذلك الوجه الذي يعوق الفرد بينما يحاول الوصول للأهداف)، وجه سلبي قد يلاحظه الأعضاء الآخرون بالفعل.

٣- يصف كل مشترك وجه إيجابي لشخصيته، والذي يشعر المشترك أنه يخفيه عن أعضاء المجموعة الآخرين.

٤- يصف كل مشترك وجه سلبي لشخصيته، وهو ذلك الوجه الذي يكون المشترك قد أخفاه عن أعضاء المجموعة الآخرين.

٥- تختار المجموعة ككل وجهاً (جانباً) إضافياً لشخصية " العضو الهدف" والذي تشعر المجموعة أنه سيكون عاملاً مساعداً إلى حد كبير في محاولات وصول العضو للأهداف.

٦- تختار المجموعة ككل جانباً إضافياً لشخصية "العضو الهدف" والذي تشعر المجموعة أنه أكثر احتمالاً في إفساح المجال لتعويق العضو عند محاولة الوصول للأهداف.

د- مناقشة جماعية: Group Discussion

من المهم معرفة سلبياتنا مثلما نعرف إيجابياتنا؛ لأنه متى كنا مدركين لها، يمكن أن نقرر اختيار التغيير أو عدمه، والتشجيع، وقد يقلل أو حتى يعظم ذلك الوجه (الجانب) لأنفسنا.

هـ-المناقشة والتوضيح (التفسير):Discussion and Demonstration

يمكن تغيير معظم الإيجابيات بسهولة إلى سلبيات (مثل: قد تصبح القيادة طموحا، وقد تتحول المقدرة والنشاط والطاقة إلى سلوك جنوني، ويمكن أن تصبح الإرادة القوية عدم مرونة أو عناد)، لكنه أيضاً العكس صحيح في أنه قد لا يكون صعباً تحويل الجانب السلبي إلى إيجابي.

و- تدريب الواجب المنزلي: صف نفسك

١- اكتب عشرة (١٠) كلمات أو جمل تعتقد أنها تصف نفسك بدقة.

٢- ضع (+) بعد كل واحدة من الكلمات أو الجمل الموجبة، وعلامة (-) بعد كل واحدة سالبة، وعلامة (صفر) بعد كل كلمة أو جملة ليست مساعدة أو معوقة (مؤذية) Harmful في تحقيق أهدافك.

٣- أضف خمس (٥) كلمات أو جمل أخرى تعتقد أن الناس الذين يعرفونك قد يذكرونها عنك، ولكن لم تضمها قائمتك عن نفسك.

٤- ضع علامة (+)، (-)، أو (صفر) بعد كل واحدة من الخمس كلمات أو جمل.

ز- مهام الواجب المنزلي: نماذج القيم Values Patterns

١- ابحث عن نماذج لنفس القيم الموظفة أو المتشابهة على صفحة ملخص قيمك.

٢- انقل في صفحة ملخصك للتحليل بالمعنى فقط تلك القيم التي توضح وتبين نماذج محددة (بمعنى: نفس القيم أو القيم المتشابهة الملحوظة مرتان أو أكثر من مرة).

الجلسة السادسة: تحليل الوضع الحالي - الظروف: Current Status Analysis – Circumstances

أ- مناقشة المجموعة:

وذلك فيما يتعلق بمشاعرهم تجاه التدريب الخاص بـ " الجوانب الإيجابية والسلبية للشخصية".

ب- مناقشة المجموعة:

في نتائج تدريب الواجب المنزلي الخاص بـ: " صف نفسك".

ج- مناقشة المجموعة:

وذلك في الجوانب الإيجابية والسلبية للظروف Circumstance، وذلك باتباع الآتي:

١- وصف واحد من أكثر الظروف أو المواقف إيجابية، والتي حدثت لك، والتي قد تساعدك في الوصول إلى أهدافك (مثل: تأييد وتدعيم الأسرة، والتعليم، والأمن الوظيفي).

٢- وصف ظرف أو موقف سلبي يأتي ضدك وقد يعوق محاولاتك للوصول لأهدافك (مثل: الأعباء أو الضرائب القانونية Legal Charges، والتأمين الكبير Large Mortgage).

د- تدريب الواجب المنزلي: صف ظروفك

١- اكتب أكثر خمس (٥) ظروف أو مواقف إيجابية حدثت لك شخصياً؟.

٢- اكتب أكثر خمس (٥) ظروف أو مواقف اعترضت طريقك؟.

٣- اكتب ظرفين إضافيين قد يذكرهما الأشخاص الذين على صلة وثيقة بك ويقولون أنها حدثت لك، وأنها قد تساعداك في الوصول لأهدافك؟.

٤- اكتب ظرفين إضافيين قد يذكرهما الأشخاص الذين على صلة وثيقة بك ويقولون أنهما قد يعوقا محاولاتك في الوصول لأهدافك.

هـ- مهام الواجب المنزلي:

١- سجل جميع نتائج التحليل الحالي داخل صفحة ملخص التحليل بالمعنى.

٢- كن مستعداً في الجلسة القادمة للمشاركة في العديد من أهدافك.

٣- كن مستعداً في الجلسة القادمة لتقسيم نماذج القيم من صفحتك (ورقتك) لملخص التحليل بالمعنى.

الجلسة السابعة: تحليل الأهداف للانسجام مع القيم Analyzing Goals For Consonance With Values

أ- مناقشة المجموعة:

ناقش تدريب الواجب المنزلي الذي عنوانه " صف ظروفك".

ب- التوضيح والتفسير: تحليل الأهداف

١- اطلب من متطوع أن يقسم الأهداف.

٢- اكتب القيم من صفحة تلخيص التحليل بالمعنى للمتطوع.

٣- راجع كل قيمة متسائلاً إذا ما كانت القيمة متنافرة بأي شكل مع الهدف. وإذا كان هناك أي تنافر أوعدم انسجام (مثل: القيم تشمل الابتكارية والمرونة في الوظيفة، بينما الهدف يصبح عامل خط إنتاج Production Line Worker)، ويجب استطلاع والسؤال عن مدى ملاءمة الهدف. (ملحوظة: نادراً ما يحدث ذلك).

٤- أعد مراجعة كل قيمة، افحص كل قيمة منسجمة ومتناغمة مع الهدف وتم تجريبها بشكل كاف ليتم إشباعها بشكل مؤقت عند تحقيق الهدف. (مثل: قيمة " العلاقات الأسرية" يمكن ملاحظتها بالنسبة لهدف مثل: " الشروع في رحلة أو لقاء أسري" ، بينما القيم مثل " الاستماع لموسيقى كلاسيكية" لا يتم ملاحظته بالنسبة لهدف رحلة أو لقاء أسري " عائلي").

٥- لاحظ القيم الباقية بغير علامة (غير ملحوظة).

جـ- تكرار التوضيح والتفسير: تحليل الأهداف

حيث يكرر ما تم عمله في الخطوة السابقة من تحليل الأهداف إذا سمح الوقت مع متطوع آخر.

د- التفسير:

علق على مدى الرغبة لتجربة كل قيم الفرد بطريقة ما داخل أهدافه الكلية ومهامه (لاحظ هنا أن الوسيلة "الطريقة" المحددة لوضع الأهداف لتجربة أي قيم غير ملحوظة، سوف يتم شرحها أثناء الجلسة القادمة).

هـ- التفسير:

علق على مدى الرغبة لتجربة قيم الفرد بشكل نسبي في الغالب، ولاحظ أن أهداف الفرد يجب أن تضم وتشمل أهدافاً أو مهاما فورية (حالية) أو قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، وطويلة المدى.

و- مهام الواجب المنزلي:

حلل أهدافك المتنوعة بالطريقة التي تمت مناقشتها أثناء هذه الجلسة، وبالنسبة للجلسة القادمة كن مستعداً لتقسيم أي قيم متبقية (غير ملحوظة) للمهام قصيرة المدى (فى غضون "٢٤" ساعة)، وبالنسبة للمهام متوسطة المدى (عدة أسابيع قد تمتد إلى أشهر)، بالإضافة أيضاً للمهام طويلة المدى (خلال سنوات).

الجلسة الثامنة: إقامة أهداف جديدة متناسقة مع القيم Establishing New Goals Consonant With Values

أ- مناقشة المجموعة: نتائج الواجب المنزلي.

ب- التوضيح والتفسير: وضع وتحديد أهداف جديدة

١- اطلب (أي المعالج) من متطوع تقسيم القيم المتبقية لأهداف قصيرة أو متوسطة أو طويلة المدى.

٢- كون مجموعة أهداف طارئة قد تسمح للمشترك بتجربة هذه القيم المتبقية من خلال:

(أ)- أن يقدم كل مشترك بالتناوب هدفاً أو مهمة محتملة.

(ب)- عند هذه النقطة، يتم التأكيد على كم الأفكار أكثر من التركيز على نوعيتها، وبالتالي لا يوجد نقاش أو نقد لأهداف الفرد أو مهامه (واجباته) Tasks.

(ج)- يتم تقديم أفكار الهدف أو المهمة حتى لا يكون هناك تكرار كامل عند المشتركين دون أي أفكار جديدة محددة (إذا مررت أثناء جلسة من العروض، لا تكن مضطراً للمرور بها ثانية إذا عادت إليك جلسة العصف الذهني Brainstorming Round مرة ثانية.

٣- اجعل المتطوع يُقيم (يقدر) بموضوعية الأفكار المتعددة لكي تختار هدفاً أو مهمة واحدة يرغب المتطوع في وجودها ووضعها كهدف شخصي.

٤- استخدم الجزء الأول من الشرح Demonstration الذي يندرج تحت عنوان "تحليل الأهداف" [الجلسة السابعة، ب (١، ٢، ٣)] لتؤكد أن الهدف الجديد ليس متنافراً أومتناقضاً مع القيم الأخرى للعميل.

جـ- مناقشة: الأفكار المرتبطة بتحديد ووضع أهداف جديدة.

١- تعليق على الحقيقة القائلة بأن نتائج جلسة العصف الذهني يمكن أن تتسع وتمتد عن طريق المشترك وحده، أو بفضل مساعدة الأصدقاء أو الأسرة أو كلاهما معاً.

٢- تعليق على الحقيقة القائلة بأنه من المفيد كثيراً وضع أهداف جديدة من خلال القيم في صفحة ملخص التحليل بالمعنى، بالإضافة إلى تلك المحددة والموضوعة من القيم المتبقية فقط. فقد يكون هناك عامل مساعد على نحو اعتياطي (مثل: المجموعات العشوائية للسبعة (٧) قيم)، أو على شكل منظم ومرتب (مثل: مجموعات مرتبطة بشكل طبيعي بالقيم، مثل: الطبيعة، والمحدد والنافع للصحة، لتقسيم القائمة الكلية للقيم إلى قوائم عديدة سهلة مرنة للفكرة.

٣- تعليق على الحقيقة القائلة بأن الإجراء المحدد المذكور هنا يترك المشترك مع قائمة معدة لاختيارات ثانية وثالثة، ويجب أن يحتاج الاختيار الأول للتكرار أو عدم الاستمرار.

د- التوضيح والتفسير: أهداف من تحليل الوضع الحالي.

١- عند استخدام جزء تحليل الوضع الحالي لصفحة (ورقة) ملخص التحليل بالمعنى للمتطوع، وضح (برهن على) أن الأهداف الملائمة غالباً قد توجد عند تحديد ووضع هدف لتغيير محدد "سلبي" إلى "محايد" أو "إيجابي".

٢- ناقش مثال: الأهداف والمهام واستخدام الجزء الأول لطريقة "تحليل الأهداف" [الجلسة ٧، ب (١، ٢، ٣)] لتوضيح أن الأهداف الجديدة غير متنافرة مع قيم العميل.

هـ- مهام الواجب المنزلي:

باستخدام واحداً من الطرق الموصوفة في هذه الجلسة، ضع وحدد هدفا جديدا قصير المدى، وهدفا جديدا طويل المدى، واكتب هذه الأهداف في ورقة ملخص التحليل بالمعنى.

الجلسة التاسعة: تحديد ووضع الخطط والبدء فيها Setting Goals and Getting Started

أ- مناقشة المجموعة: يشارك كل مشترك في تقديم هدف أو مهمة قصيرة الأجل، أو متوسطة الأجل أو طويلة الأجل (هذه الأهداف والمهام يمكن أخذها مباشرة من مهام الواجب المنزلي المعطى أثناء الجلسات "٦"، "٨").

ب- التوضيح والتفسير: بناء الخطط للوصول للأهداف

١- ربما تشير المناقشة إلى أن هدفا خاصا غير واقعيا وربما أنه أيضاً متكرر وأكثر احتمالاً في بلوغه وتحقيقه، وسيسمح بتجربة نفس القيم الموضوعة.

٢- اسأل المتطوع أن يشارك في هدف واحد.

٣- حدد الخطوات الأساسية أو المحددة التي ستؤدى بطريقة مجمعة إلى تحقيق ناجح للهدف أو المهمة، وتتلخص في:

(أ)- يجب تحديد كل خطوة أساسية بوضوح.

(ب)- يجب أن تكون كل خطوة أساسية قابلة للقياس (حتى يستطيع المشترك أن يعلم متى يتم اكتمالها بالفعل).

(ج)- يجب أن يكون للخطوات الأساسية الأولوية (أي يجب أن تتقدم بعض الخطوات على البعض الآخر، في حين قد تعمل بعض الخطوات بطريقة متزامنة (في وقت واحد Simultaneously).

(د)- حدد وقتا مناسبا ومعقولا (إطار من الوقت المناسب المعقول) لكل خطوة أساسية.

٤- املأ (Fill in) الخطوات التفصيلية- " Detail Steps "- والتي ستؤدي إلى تحقيق كل خطوة أساسية.

٥- اختبر الإيجابيات من خلال تحليل الوضع الحالي للمشترك، وحدد كيف يمكن استخدامها في تعزيز التقدم للخطوات التفصيلية والخطوات الأساسية (بمعنى: الحد الأقصى للأشياء النافعة " مصادر القوة").

٦- اختبر السلبيات من خلال تحليل الوضع الحالي للمشترك وحدد كيفية التعامل معها لتصبح محايدة، أو يمكن تجنبها Circumvented، أي أو إضافات أثناء سير التقدم خلال الخطوات نحو الهدف (بمعنى: الحد الأدنى للعجز أو العيوب Deficits).

ج- مناقشة: الدافعية للبدء (تشمل القول القديم: رحلة الألف ميل تبدأ بالخطوة الأولى)

د- تدريب دافعي Motivational Exercise "حاكم العالم Ruler Of The World"

١- اختر (أي العميل) ما قد تفعله أولا من أجل الناس، إذا كنت حاكماً للعالم.

٢- أشر (أي المعالج) إلى أنه حتى الحاكم قد لا يكون قادراً بشكل كلي على إتمام معظم واجباته.

٣- أوح بأن المشتركين بالرغم من أنهم ليسوا حكاماً للعالم، يمكنهم البدء وصنع بعض الاختلافات في المهمة (التي هي بالفعل أشبه بما يفعله الحاكم بأية طريقة).

٤- ناقش أمثلة لكيفية عمل المشتركين وتأديتهم بشكل خاص شخصي لجزء مما يشعرون أنهم سيؤدونه لو كانوا حكاماً.

٥- ناقش أمثلة لما يستطيع أن يفعله كل مشترك اليوم للبدء في المهمة.

هـ- مهام الواجب المنزلي

١- اقضِ (أي العميل) بعضاً من الوقت في توضيح أن تلك المهمة المحددة والمعرفة بـ "حاكم العالم" ما هي إلا تدريب وإعداد لتسهم في تقدمك الجلسة القادمة.

٢- في مؤخرة ورقة ملخص التحليل بالمعنى والمتبعة بطريقة " بناء الخطط للوصول للأهداف" (الجلسة " ٩ - ب")، ابنِ خططاً لتناسب الأهداف الجديدة التي تنتج من مهام الواجب المنزلي للجلسة رقم "٨".

الجلسة العاشرة: تلخيص ونقد Summary and Critique

أ- مناقشة المجموعة:

١- راجع تقدم الواجب المنزلي المتعلق بنتائج " حاكم العالم".

٢- راجع الخطط المرتبطة والمتوافقة مع مهام الواجب المنزلي في " تحديد ووضع الخطط Setting Plans".

ب- تلخيص Summarization:

ما التقدم الذي حققته المجموعة، وأية تعليقات عن المجموعة (بخصوص المجموعة).

جـ- مناقشة المجموعة: أية تغييرات قد يراها المشتركون في أنفسهم كنتيجة لحضور التحليل، وعادة ما يكون لدى المشتركين بعض الأهداف الجديدة بالإضافة إلى زيادة الدافعية لإكمال الأهداف السابقة.

د- تدريب المجموعة المثل الصيني " السعادة هي شيء ما تفعله، شخص ما تحبه، وشيء ما تتمناه".

١ - حدد مثلا أو ملحوظة بعدة طرق تلخص بها التحليل.

٢ - اسأل عما إذا كان للمشتركين أهدافاً تتصل وترتبط بكل من الجوانب الثلاثة الملحوظة في المثل الصيني السابق، ووضح ضرورة أن يعطي المشتركون بعض الاهتمام نحو هذه الجوانب.

هـ- إعادة التفسير والتصحيح والمناقشة: للاكتئاب الوجودي أو أي مقاييس أخرى.

و- التوزيع: قراءة القوائم وأي واجب منزلي آخر معطى.

ز- نقد المجموعة للتحليل وختام التحليل بالمعنى:

١ - أفضل ثلاثة عناصر للتحليل (أكثرها فائدة، أكثرها رغبة).

٢ - أسوأ ثلاثة عناصر للتحليل (أقلها فائدة، أصعبها فهما).

٣- ثلاثة مقترحات (اقتراحات) للتغيير قد تحسن التحليل.

٤- نهاية التحليل.

ح- أمثلة تطبيقية لاستخدام التحليل بالمعنى:

١ - **التحليل بالمعنى وعلاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة يقوم البرنامج الإرشادي** المستخدم في البحث على مبادئ ونظرية التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، ويتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية بهدف تنمية إرادة المعنى والهدف في الحياة. وفيما يلي عرضاً للخطوات الأساسية لهذا البرنامج:

(أ) - **هدف البرنامج**: يهدف إلى زيادة الإحساس بالهدف في الحياة، وزيادة مقدرة أفراد المجموعة الإرشادية على اكتشاف وإيجاد الهدف في الحياة وتحديده والالتزام به لدى عينة من طلاب الجامعة، وذلك من خلال: زيادة مقدرتهم على تقييم الذات، ومساعدتهم عن طريق

بعض التدريبات والأنشطة المحددة المكتوبة في تحليل خبراتهم وحياتهم السابقة لاكتشاف مصادر وجوانب جديدة ذات قيمة ومعنى، وتنمية إرادة المعنى وتحمل المسئولية لديهم.

(ب) **مصادر البرنامج:** تم صياغة البرنامج الإرشادي وتحديد خطواته، ومحتوى جلساته من خلال بعض ما كتب عن التحليل بالمعنى سواء الدراسات أو الأطر النظرية مثل: هاتزل Hutzell (١٩٨٣، ١٩٨٩)، (وكرومباخ) (١٩٨٨)، (وهاتزل) (وجيركنز) (١٩٩٠)، وسيد عبد العظيم (١٩٩٦)، (وكيمبل وإيلور) Kimble & Ellor (٢٠٠٠)، (وموران) (٢٠٠١)، (ودامون) وآخرون (٢٠٠٣).

(ج) **أسس البرنامج:** يقوم البرنامج الإرشادي على أسس ومبادئ وخطوات التحليل بالمعنى (لكرومباخ) التي أشار إليها في كتابه (١٩٨٨)، والذي قام بتطويره بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى (لفرانكل). وقد أشار هورتون Horton(١٩٨٣) إلى أن التحليل بالمعنى يستند على نظرية العلاج بالمعنى، حيث ينظر إلى الإنسان على أنه كائن متفرد وجدير بالاحترام وذو قيمة، وقادر بمساعدة المرشد على اكتشاف وإيجاد المعنى والهدف في حياته، وتحليل مواطن القوة والضعف لديه والاشتراك في الأنشطة التي تحقق المعنى بالنسبة له (هورتون، ١٩٨٣).

(د) **زمن البرنامج:** استمر البرنامج الإرشادي حوالي ستة أسابيع، وتكون من (١٢) اثنتا عشرة جلسة إرشادية، تراوحت مدة كل منها حوالي ساعة ونصف، وبواقع جلستين أسبوعياً، وطُبق بطريقة (جماعية – فردية) على أفراد المجموعة الإرشادية، حيث تخللت الجلسات الجماعية لقاءات فردية لإعطاء فرصة لكل فرد للتحدث والتعبير بحرية عن المشاعر والأحاسيس التي قد يخجل من التعبير عنها وسط المجموعة.

(هـ) جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

وتم فيها:

(١) تقديم وصف موجز لمفهوم كل من: التحليل بالمعنى، ومبادئه وأسسه، وأهداف البرنامج الإرشادي.

(٢) تكوين العلاقة الإرشادية بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية، من خلال إظهار الرغبة في المساعدة والتقبل والمشاركة الإيجابية للمسترشد، وبعض الأسئلة مثل:

* ما هو شعورك عند سماعك بالمشاركة في هذا البرنامج مع أفراد المجموعة الآخرين؟

* ما هو شعورك عند حضورك أول جلسة اليوم؟

(٣) الاتفاق على مواعيد الجلسات التالية.

الجلسة الثانية:

فيها:

(١) تطبيق مقياسي: خواء المعنى والهدف في الحياة.

(٢) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية كل على حدة في افتقاد المعنى والهدف في الحياة.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للفصل الرابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الأول.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب الأول من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة الثالثة:

وتم فيها:

(١) مراجعة ومناقشة نتائج مقياسي: خواء المعنى والهدف في الحياة مع أفراد المجموعة الإرشادية.

(٢) - مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم على التدريب الأول، مع التركيز على: الأهداف التي التى وضعوها لأنفسهم في الحياة، وجوانب القوة والضعف التي

يرونها أو يعتقدون أن الآخرين يرونها تميز شخصياتهم، والمواقف التي يعتقدون أنها وراء مشكلاتهم وصراعهم في الحياة، ومشاعر اليأس والإحباط والفراغ الناشئة عن ذلك، وآمالهم التي يسعون لتحقيقها في المستقبل، وهل وضعوا خططاً واضحة للوصول لهذه الطموحات والأهداف؟ مع التأكيد على أن الفشل لا يعني الفشل التام بل قد يكون أول خطوات النجاح؛ لأن ذلك من شأنه زيادة إحساسهم بالقيمة والمعنى في الحياة وزيادة قدرتهم على التقييم الذاتي.

(٣) الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للفصل الخامس من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الثاني.

- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب الثاني من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية التفكير بجدية وقناعة في الإجابة على الأسئلة التالية:

* ما الشخص الذي تتمنى أن تكون مثله؟ وما أسباب اختيارك لمثل هذا الشخص؟ وهل يضيف ذلك أي معنى لحياتك؟.

لأن ذلك من شأنه مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على فهم وأداء التدريب الثاني بشكل أفضل وأكثر سهولة.

الجلسة الرابعة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم على الأسئلة التي طُرِحت في الجلسة السابقة.

(٢) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم على التدريب الثاني، والذي يهتم باختيار العميل موقفاً يتصرف فيه كما يتصرف فيه أي شخص ناجح يتمنى أن يكون مثله، مع تسجيل الشعور الذي ينشأ لديه من هذا الفعل، وهل حاول كل فرد من المجموعة أن يفعل ولو شيئا واحدا مما فعله هذا الشخص المثالي.

(٣) الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للفصل السادس من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الثالث.
- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب الثالث من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.
- طُلِبَ من كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية التفكير في بعض الأشخاص الذين لهم تأثير في حياته سواء بالسلب أو الإيجاب، والتفكير في الخصائص والسمات التي أعجبتك أو لم تعجبك فيهم. وذلك من شأنه مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على فهم وأداء التدريب الثالث بشكل أفضل وأكثر سهولة.

الجلسة الخامسة:

وفيها تم:

(١) مناقشة الواجب المنزلي الخاص بالأشخاص المؤثرين في حياة كل فرد، مع التركيز والتساؤل عن مدى استمرارية علاقة الفرد بهم، وإذا كانت هذه العلاقة قد انتهت فمن المسئول عن ذلك؟ وهل يمكن إعادتها مرة أخرى أم لا؟ وهل حاول الفرد تغيير أو علاج التأثيرات السلبية إن وجدت أم لا؟.

(٢) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم على التدريب الثالث، مع التأكيد والتركيز على التغيرات الإيجابية التي طرأت على حياة الفرد وشخصيته من خلال علاقته الإنسانية مع الآخرين، وكذلك على الإحساس بالمعنى والقيمة والهدف الذي نشأ من هذه العلاقات.

(٣) تقديم محاضرة لتوضيح كيفية إيجاد واكتشاف المعنى والهدف في الحياة في ضوء نظرية العلاج بالمعنى (لفرانكل)، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال: ما نعطيه للعالم، وما نأخذه من العالم، واتجاهنا نحو الأحداث القدرية المأساوية التي يستحيل تغييرها.

(٤) - الواجب المنزلي: طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية محاولة التفكير في أكثر المواقف أو الظروف التي تعرض لها بشدة، وهل ساعدتك فى تحقيق أهدافك أو أعاقتك؟.

الجلسة السادسة: "كيفية تحقيق وإيجاد المعنى من خلال القيم الابتكارية".

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية للواجب المنزلي الخاص بأكثر المواقف أو الظروف الصعبة التي واجهوها في حياتهم، وهل أدت هذه الظروف الصعبة لاستثارة دافعيتهم نحو الإنجاز أم أصابتهم باليأس، وذلك بهدف زيادة وعيهم بالعوامل التي قد تعوق تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة ومن ثم إحساسهم بخواء المعنى، مما يسهم في زيادة قدرتهم على اجتيازها والتعامل معها بفعالية.

(٢) شرح وتوضيح مفهوم القيم الابتكارية والمقصود بها، وكيف يتسنى تحقيقها؟.

(٣) - الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للجزء الخاص بالقيم الابتكارية من الفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الرابع.
- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب الرابع من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة السابعة: "كيفية تحقيق وإيجاد المعنى من خلال القيم الابتكارية"

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم على " التدريب الرابع" من تدريبات التحليل بالمعنى، مع التركيز على أن القيم الابتكارية تأتي من خلال عمل ما يقوم

به الفرد مهما كانت قيمته ووضعه طالما أنه مشروع ومفيد للمجتمع، فالمصدر الأعظم للشعور بالمعنى والهدف في الحياة يكمن في العمل الذي يقوم به الفرد، فالوسيلة الأساسية لتحمل الحياة والإحساس بقيمتها وجود مهمة ما يمكن تنفيذها وإنجازها.

(٢) شرح وتوضيح مفهوم القيم التجريبية (الخبراتية) والمقصود بها، وكيف يتسنى تحقيقها؟.

(٣) الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للجزء الخاص بالقيم التجريبية من الفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الخامس.

- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب الخامس من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

- طُلِبَ من كل فرد تحديد بعض الهوايات التي يمارسها، أو يعتقد أنه يجب أن تكون لديه، مع التفكير فيما يمكن أن تمثله هذه الهوايات من معنى وقيمة له.

الجلسة الثامنة: "كيفية إيجاد المعنى من خلال القيم التجريبية (الخبراتية)"

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في الواجب المنزلي الخاص بالهوايات، والتأكيد على أن مثل هذه الهوايات قد تكون البداية أو الوسيلة في اكتشاف وإيجاد أهداف جديدة للفرد، مما يسهم في مساعدة الفرد على إيجاد واكتشاف المعنى والهدف في الحياة.

(٢) محاضرة عن إيجاد وتحقيق المعنى من خلال القيم الخبراتية، حيث أشار (فرانكل) أنه يمكن إيجاد المعنى في الحياة بما نأخذه من العالم من خلال خبراتنا مع الآخرين، وعلاقة الحب معهم، واتخاذ المسئولية نحو الذات والآخرين.

(٣) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية فى استجاباتهم على التدريب الخامس، مع التأكيد والتركيز على أن من أفضل الوسائل للإحساس بالمعنى والهدف في الحياة يكون من خلال التجارب والخبرات المختلفة التي عايشناها مع الآخرين. حيث يمكن اكتساب القيم التجريبية من خلال العلاقات الإنسانية مع الآخرين والتي تتسم بالحب والود، وأيضاً من خلال الأنشطة التي نمارسها وتبعث على المتعة والإحساس بالقيمة والأهمية في الحياة مثل: الرحلات، والمعسكرات، وزيارة الأماكن السياحية، وأنشطة خدمة المجتمع،...

(٤) الواجب المنزلي: طُلِبَ من كل فرد محاولة التفكير في حدث معين عايشه، بدافع الاهتمام الشخصي مثل: زيارة ما، وسماع حفل موسيقي،... مع ذكر الخبرات التي تم اكتسابها أثناء معايشته.

الجلسة التاسعة: "كيفية إيجاد المعنى من خلال القيم الاتجاهاتية"

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة للتأكيد على أن الأنشطة الإنسانية المفيدة الباعثة على المتعة والإحساس بالقيمة من أهم مصادر الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، وتعزيز ما قد اكتسبه الأفراد من قيم وإحساس بالمعنى والهدف.

(٢) محاضرة عن القيم الاتجاهاتية، والتي تتمثل في قبول القدر الذي لا نستطيع تغييره، وبيان كيفية تحقيقها، وكيف يمكن إيجاد وتحقيق المعنى والهدف في الحياة من خلالها.

(٣) الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للجزء الخاص بالقيم الاتجاهاتية من الفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الخامس.

- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب السادس من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.
- طُلِبَ من كل فرد التفكير في حادث قدري مؤلم حدث له، وكيف واجهه وتعامل معه، وكيف كان يجب مواجهته، وما قد يمثله هذا الحادث من معنى في حياته؟.

الجلسة العاشرة: " كيفية إيجاد المعنى من خلال القيم الاتجاهاتية".

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم المختلفة على التدريب السادس، والتأكيد على ضرورة أن يتقبل الفرد الأحداث القدرية المأساوية التي يواجهها ويستحيل عليه تغييرها، والتأكيد على أهمية مواجهة هذه الأحداث بالشجاعة والصبر بحيث لا تكون سبباً في شعوره باليأس والإحباط، ومن ثم افتقاده المعنى والهدف في الحياة. ومن المهم أيضاً ترسيخ الاعتقاد لدى كل فرد بأن المعاناة يمكن أن تعطي حياة الفرد معنى، فهي سمة الحياة ويجب أن تكون المعاناة دافعاً للفرد على طريق الإنجاز، وعليه تحقيق الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة.

(٢) - الواجب المنزلي:

- طُلِبَ من أفراد المجموعة الإرشادية قراءة ملخص للفصل الثامن من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب السابع.
- إعطاء أفراد المجموعة الإرشادية التدريب السابع من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه، حيث طُلِبَ من كل فرد محاولة تحديد ثلاثة أهداف يمكن أن تعطيه الإحساس بالمعنى في الحياة، والواجبات التي يمكن أن يفعلها وكذلك التضحيات التي سيقدمها من أجل تحقيق هذه الأهداف.

الجلسة الحادية عشرة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم المختلفة على التدريب السابع، والتأكيد على أهمية أن يكون لدى الفرد أكثر من هدف واضح في حياته، على أن يكون على دراية بالوسائل التي يمكن أن تساعده في تحقيق هذه الأهداف ومعرفة الخطط المختلفة للوصول إليها، فذلك من شأنه أن يُشعره بقيمة وأهمية وجوده في الحياة، وعليه يتجنب الشعور بفقدان الهدف والمعنى في الحياة.

(٢) تطبيق مقياسي: خواء المعنى والهدف في الحياة فردياً على أفراد المجموعة الإرشادية.

الجلسة الثانية عشرة: (الجلسة الإرشادية الأخيرة)

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في نتائج مقياسي: خواء المعنى والهدف في الحياة، وتوضيح التغيير الذي طرأ على نظرتهم ورؤيتهم للحياة ومقدرتهم على وضع أهداف محددة وواقعية لأنفسهم، وذلك من خلال الاختلاف الواضح في درجاتهم على المقياس بالنسبة للقياس القبلي والبعدي.

(٢) مراجعة ما دار في الجلسات السابقة وذلك من خلال عمل تقييم لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية، ومدى قدرته على تخطيط حياته المستقبلية بصورة جيدة، مع تحديد الواجبات والالتزامات التي ينبغي عليه التعهد بها من أجل هذا التخطيط وتحقيق أهدافه المستقبلية.

(٣) الاتفاق مع أفراد المجموعة الإرشادية على موعد لقاء آخر بعد مرور ستة أسابيع (حيث سيتم فيه إجراء القياس البعدي الثاني) للتأكد من مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

٢- التحليل بالمعنى وخفض خواء المعنى لدى المكفوفين:

البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث، قائم على مبادئ وفنيات ونظرية العلاج بالمعنى (لفرانكل)، وفنية التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، ويتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية بهدف تنمية إرادة المعنى والهدف في الحياة. وفيما يلي عرضاً للمخطوات الأساسية لهذا البرنامج:

(أ) هدف البرنامج:

يهدف إلى خفض الشعور بخواء المعنى لدى عينة من المكفوفين من خلال زيادة إحساسهم بقيمة ومعنى الحياة، وقيمة أنفسهم، والقدرة على اكتشاف وإيجاد المعنى في الحياة، وتنمية إرادة المعنى لديهم وكذلك تحمل المسئولية.

(ب) أسس وضع البرنامج:

يقوم برنامج الإرشاد بالمعنى على مبادئ ونظرية العلاج بالمعنى (لفرانكل) وفنياته المختلفة مثل: الحوار السقراطي والتحليل بالمعنى (لكرومباخ) وتدريباته.

(جـ) مصادر البرامج:

تم صياغة البرنامج الإرشادي وتحديد خطواته، ومحتوى جلساته من خلال ما كتبه (فرانكل) عن العلاج بالمعنى (١٩٨٦،١٩٨٨)، والاستعانة بنظرية التحليل بالمعنى وتدريباته (لكرومباخ) (١٩٨٨)، وما تم من دراسات في مجال العلاج بالمعنى والتحليل بالمعنى مثل دراسة: (هاتزل) (١٩٨٣)، (يودر) Yoder (١٩٨٩)، إبراهيم محمود (١٩٩١)، زينب العايش (١٩٩٤)، سيد عبد العظيم (١٩٩٦).

(د) زمن البرنامج:

استمر البرنامج الإرشادي (٩) جلسات إرشادية زمن كل منها ساعة ونصف، وبواقع جلستين أسبوعياً. وطبق بطريقة (جماعية، وفردية) على أفراد المجموعة الإرشادية، حيث تخلل الجلسات الجماعية بعض اللقاءات الفردية، حتى يكون هناك فرصة للتعبير بحرية عن المشاعر والأحاسيس التي قد يخجل العميل من التعبير عنها وسط المجموعة.

(هـ) - جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

وفي هذه الجلسة تم:

(١) تقديم شرح لمفهوم كل من الإرشاد بالمعنى، والعلاج بالمعنى، والتحليل بالمعنى ومبادئهم وأساسياتهم، وأهداف البرنامج الإرشادي.

(٢) تطبيق مقياس خواء المعنى بطريقة فردية.

(٣)- مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية كل على حدة في مشاعر السأم وافتقاد المعنى والهدف في الحياة.

(٤) تكوين العلاقة الإرشادية بين المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية، من خلال إظهار الدفء والتقبل والود للمريض، وبعض الأسئلة مثل:

ما هو شعورك عند رؤية المعالج؟ وكيف كان شعورك عند حضورك اليوم؟

الجلسة الثانية:

وفي هذه الجلسة تم:

(١) مراجعة ومناقشة نتائج مقياس خواء المعنى مع أفراد المجموعة الإرشادية.

(٢) شرح التدريب الأول ومناقشة بنوده مع أفراد المجموعة الإرشادية، على أن يكون التركيز على الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في الحياة وضرورة التركيز على أن الفشل في بلوغ أو إنجاز أي هدف لا يعنى الفشل التام، فيجب أن يكون هناك أهداف بديلة، وأيضاً مناقشة أوجه القوة والضعف فى شخصياتهم والتي يرونها في أنفسهم أو يلاحظها الآخرون فيهم، والتركيز على المشكلات الحياتية التي تواجههم وسببت لهم الصراع في الحياة، كذلك مشاعر الإحباط والفراغ الذي يعانون منه وقد يكون السبب في إحساسهم بخواء المعنى.

(٣) الواجب المنزلي: فكر في وصف نفسك من خلال كلمات أو جمل تعتقد أنها تصفك بدقة.

الجلسة الثالثة:

وفي هذه الجلسات تم:

(١) مناقشة جماعية للواجب المنزلي وتحديد أياً من هذه الصفات تساعد في تحقيق الأهداف أو تعوقها، وذلك من شأنه زيادة القدرة على التقييم الذاتي للفرد.

(٢) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية فيما يتعلق بآمالهم المستقبلية، والخطط التي وضعوها لتحقيق هذه الآمال، مع التركيز على ضرورة أن يكون لكل فرد مجموعة من الآمال يسعى إلى محاولة تحقيقها، فهذا من شأنه أن يشعر الفرد بالقيمة، والفائدة؛ ومن ثم الشعور بمعنى الحياة طالما أنه يوجد ما يكافح من أجله.

(٣) الواجب المنزلي: ماذا تريد أن تكون؟ وما هو السبب الخاص أو القيمة، أو المعنى المحتمل وجوده وراء استجابتك، والذي يجعلها ذات معنى خاصا لحياتك؟

وطلب المرشد من كل فرد محاولة التفكير في إجابة هذه الأسئلة بدقة واقتناع.

الجلسة الرابعة:

وفيها تم:

(١) مناقشة المجموعة الإرشادية في الواجب المنزلي.

(٢) مناقشة المجموعة الإرشادية للتدريب الثالث.

(٣) الواجب المنزلي: " خصائص وسمات آخرين ذوي أهمية".

طلب المرشد من كل فرد التفكير في خمسة أشخاص لهم تأثير مهم في حياته، سواء أكان سلبياً أم إيجابياً، والتفكير في السمات التي أعجبت بها أو لم تعجب.

الجلسة الخامسة:

تناولت هذه الجلسة:

(١) مناقشة الواجب المنزلي، لاكتشاف هل هناك قدوة للكفيف يقتدي بها مما يساعده على الإنجاز، ومعرفة بعض الأسباب أو العوائق وراء اضطراب الكفيف.

(٢) مناقشة جماعية للجوانب السلبية والإيجابية للشخصية وتتضمن:

- أن يصبح كل مسترشد بدوره " العضو الهدف" ويصف الوجه الإيجابي لشخصيته (ذلك الوجه الذي يشعر الفرد أنه سيساعده للوصول إلى الأهداف المرجوة).

- أن يصف كل مسترشد بدوره جانباً سلبياً في شخصيته (ذلك الجانب الذي يعوقه عن الوصول للأهداف).

(٣) مناقشة المجموعة الإرشادية في أهمية معرفة السلبيات والإيجابيات في شخصياتنا، فطالما كنا مدركين لها؛ يمكن أن نقرر اختيار التغيير من عدمه.

(٤) الواجب المنزلي: حاول التفكير في أكثر الظروف شدة والتي حدثت لك وساعدتك في تحقيق أهدافك أو أعاقتك.

الجلسة السادسة: "كيفية تحقيق وإيجاد المعنى من خلال القيم الابتكارية"

وتم في هذه الجلسة:

(١) إلقاء محاضرة لتوضيح كيفية إيجاد وتحقيق المعنى، فبناءً على نظرية (فرانكل) في العلاج بالمعنى يمكننا ذلك من خلال ما نعطيه للحياة والتي أسماها (فرانكل) القيم الابتكارية التي تتمثل في الإنجاز في شتى المجالات،وأداء عمل ما.

(٢) مناقشة جماعية لأفراد المجموعة الإرشادية للواجب المنزلي، من أجل زيادة وعيهم بالأسباب التي قد تعوق تحقيق أهدافهم وإحساسهم بخواء المعنى، مما يسهم في زيادة قدرتهم على اجتيازها.

(٣) مناقشة المجموعة الإرشادية في "التدريب الرابع" من تدريبات التحليل بالمعنى، والتركيز على أن القيم الابتكارية تأتي من خلال عمل ما يقوم به الفرد مهما كانت ظروفه ووضعه، فالمصدر الأعظم للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد، حيث إن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة والإحساس بقيمتها هي وجود مهمة ما يمكن تنفيذها وإنجازها.

(٤) الواجب المنزلي: الهوايات

طلب المرشد من كل فرد التفكير في خمس هوايات لديه، أو يعتقد أنه يجب أن تكون لديه، مع التفكير فيما تمثله هذه الهوايات من معنى.

الجلسة السابعة: " كيفية إيجاد المعنى من خلال القيم الخبراتية"

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية فى الواجب المنزلي مع التركيز على أن مثل هذه الهوايات قد تكون البداية أو الوسيلة في اكتشاف أهداف جديدة للفرد كانت خافية عليه، مما يسهم في إيجاد واكتشاف المعنى.

(٢) محاضرة عن إيجاد وتحقيق المعنى من خلال القيم الخبراتية، حيث أشار (فرانكل) أنه يمكن إيجاد المعنى في الحياة بما نأخذه من العالم، والتي تتمثل في الخبرات مع الآخرين، والمقابلات، وعلاقة الحب مع الآخرين، واتخاذ المسئولية نحو الذات والآخرين.

(٣) طلب المرشد من كل فرد ذكر حدث معين عايشه، بدافع الاهتمام الشخصي مثل: زيارة ما، وسماع حفل موسيقي،... مع ذكر الخبرات التي تم اكتسابها أثناء معايشته، مع التركيز على أن أفضل وسائل للإحساس بالمعنى والهدف في الحياة يكون من خلال الخبرات المتعاقبة، والأنشطة الإنسانية الباعثة على المتعة والإحساس بالأهمية والقيمة.

(٤) الواجب المنزلي: " مواجهة الأحداث القدرية التي من المستحيل تغييرها" طُلب من كل فرد التفكير فى حادثه معينة حدثت في حياته، وكيف واجهها وتعامل معها، وكيف كان يجب مواجهتها، وما معنى الحادثة في حياته؟

الجلسة الثامنة: " كيفية إيجاد المعنى من خلال القيم الاتجاهاتية".

وفي الجلسة تم تناول:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم المختلفة على الواجب المنزلي، مع التركيز على ضرورة أن يتقبل الفرد كل المواقف القدرية المأساوية التي من المستحيل تغييرها، والتي يمر بها في حياته، والتأكيد على أهمية مواجهة هذه المواقف بشجاعة بحيث لا تكون سبباً في شعوره بالإحباط والعجز، والتركيز على أن المعاناة هي التي تجعل الحياة ذات معنى، مع الإشارة إلى بعض الأمثلة مثل:طه حسين،...

وهذه المناقشة للواجب المنزلي ذو أهمية بالغة للمكفوفين؛ لأنهم يواجهون حدثاً قدرياً صعباً هو فقدان البصر، ونجاح المرشد في تنمية هذه القيم لديهم يساعد في تغيير اتجاهاتهم نحو فقدان البصر، ومدى تقبلهم، والذي يعتبر السبب الأساسي في جميع ما يعانونه من اضطرابات ولا سيما خواء المعنى.

(٢) محاضرة عن إيجاد وتحقيق المعنى من خلال القيم الاتجاهاتية، التي تتمثل في قبول القدر الذي لا نستطيع تغييره.

(٣) الواجب المنزلي: "إيجاد الهدف في حياتي".

إعطاء المجموعة الإرشادية التدريب السابع، وطلب المرشد من كل فرد محاولة التفكير في تحديد ثلاثة أهداف تعطيه الإحساس بالقيمة والمعنى في الحياة، وتوضيح أهمية الالتزام والتضحية التي يمكن أن يقدمها في سبيل تحقيق هذه الأهداف.

الجلسة التاسعة: "وهي الجلسة الإرشادية الأخيرة"

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في استجاباتهم المختلفة على تدريب الواجب المنزلي، والتركيز على ضرورة أن يكون لدى الفرد أكثر من هدف واضح في حياته،ويكون على دراية بكيفية تحقيق هذه الأهداف ومعرفة الخطط المختلفة للوصول إليها، فذلك

من شأنه أن يشعر الفرد بالقيمة والأهمية من وجوده في الحياة، وعليه يتجنب الشعور بخواء المعنى.

(٢) مراجعة ما دار في الجلسات السابقة وذلك من خلال عمل تقييم لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية.

(٣) تطبيق مقياس خواء المعنى فردياً على أفراد المجموعة الإرشادية.

(٤) الاتفاق مع أفراد المجموعة الإرشادية على موعد لقاء آخر بعد مرور شهر.

٣- التحليل بالمعنى وعلاج الاكتئاب التفاعلي وفقدان الهدف في الحياة

تكون البرنامج العلاجي للتحليل بالمعنى من (٨) جلسات علاجية، مدة كل منها ساعة ونصف بواقع جلستين أسبوعياً. والبرنامج المستخدم يقوم على مبادئ ونظرية التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، ويتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية بهدف تنمية إرادة المعنى والهدف في الحياة. وفيما يلي عرضاً للخطوات الأساسية لهذا البرنامج:

(أ) هدف البرنامج:

يهدف إلى علاج الاكتئاب التفاعلي وفقدان الهدف في الحياة، وذلك من خلال زيادة الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، والذي قد يؤدي نقصهما إلى نشأة الاكتئاب، وزيادة مقدرة أفراد المجموعات العلاجية على اكتشاف وإيجاد الهدف في الحياة وتحديده والالتزام به لدى عينة من طلاب الجامعة، وذلك من خلال: زيادة مقدرتهم على تقييم الذات، ومساعدتهم عن طريق بعض التدريبات والأنشطة المحددة المكتوبة في تحليل خبراتهم وحياتهم السابقة لاكتشاف مصادر وجوانب جديدة ذات قيمة ومعنى، وتنمية إرادة المعنى وتحمل المسئولية لديهم.

(ب) مصادر البرنامج:

تم صياغة البرنامج العلاجي وتحديد خطواته، ومحتوى جلساته من خلال بعض ما كتب عن العلاج بالمعنى وفنية التحليل بالمعنى سواء الدراسات أو الأطر النظرية مثل:

(فرانكل) (١٩٦٩، ١٩٨٤، ١٩٩٠)، (وهاتزل) Hutzell (١٩٨٣، ١٩٨٩)، (وكرومباخ) (١٩٨٨)، وهاتزل (وجيركنز) (١٩٩٠).

(ج) أسس البرنامج:

يقوم البرنامج العلاجي على أسس ومبادئ وخطوات التحليل بالمعنى (لكرومباخ) التي أشار إليها في كتابه (١٩٨٨)، والذي قام بتطويره بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى (لفرانكل). وقد أشار (هورتون) Horton(١٩٨٣) إلى أن التحليل بالمعنى يستند على نظرية العلاج بالمعنى، حيث ينظر إلى الإنسان على أنه كائن متفرد وجدير بالاحترام وذو قيمة، وقادر بمساعدة المرشد على اكتشاف وإيجاد المعنى والهدف في حياته، وتحليل مواطن القوة والضعف لديه والاشتراك في الأنشطة التي تحقق المعنى بالنسبة له.

(د) زمن البرنامج:

استمر البرنامج العلاجي حوالى أربعة أسابيع، وتكون من (٨) ثمان جلسات علاجية، تراوحت مدة كل منها حوالى ساعة ونصف، وبواقع جلستين أسبوعياً، وطُبق بطريقة (جماعية – فردية)، حيث تخللت الجلسات الجماعية لقاءات فردية لإعطاء فرصة لكل فرد للتحدث والتعبير بحرية عن المشاعر والأحاسيس التي قد يخجل من التعبير عنها أثناء وجوده بالجلسة مع أفراد المجموعة العلاجية.

(هـ) جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

وتم فيها:

(١) تقديم شرح لمفهوم كل من: العلاج بالمعنى، والتحليل بالمعنى، والفراغ الوجودي، مبادئ وأسس العلاج بالمعنى والتحليل بالمعنى، وأهداف البرنامج العلاجي، ومناقشة أفراد المجموعة العلاجية كل على حدة في مشاعر السأم، والوحدة، وافتقاد المعنى والهدف في الحياة.

(٢) تطبيق اختبارات: الاكتئاب التفاعلي، الهدف في الحياة، البحث عن الأهداف المعنوية، وشرح كيفية إجرائها وتصحيحها.

(٣) طُلب من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص عن " الفصل الرابع" من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لبيان كيفية تطبيق التدريب الأول من تدريبات التحليل بالمعنى.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب الأول من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

(٥) الاتفاق على مواعيد الجلسات التالية.

الجلسة الثانية:

وتم فيها:

(١) مراجعة ومناقشة نتائج الاختبارات التي تم تطبيقها في الجلسة الأولى مع أفراد المجموعة العلاجية.

(٢) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على التدريب الأول مع التركيزعلى أهداف حياتهم، وبيان أن الفشل في تحقيق وإنجاز هدف ما لا يعني الفشل التام أو الدائم، وتوضيح نقاط القوة والضعف في شخصياتهم تلك التي يلمسونها في أنفسهم أو يراها الآخرون تميزهم، ومشاكل الحياة التي سببت لهم المتاعب والصراعات في الحياة، وكذلك مشاعر اليأس والإحباط والفراغ الذي يعانون منه، وأخيراً آمالهم المتعلقة بالمستقبل وما على الخطط التي وضعوها لتحقيقها.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل الخامس من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الثاني.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب الثاني من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة الثالثة:

وتم فيها:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على التدريب الثاني، والذي يركز ويختص بموقف ما يختاره الفرد ويفعله وذلك كما يفعل شخص ناجح يريد أن يكون مثله، مع تسجيل تاريخ ذلك وما هو الفعل وما هو الشعور الذي يعود عليه من هذا الفعل وهل حاول كل فرد أن يفعل ولو شيئا مما يفعله هذا الشخص المثالي؟.

(٢) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل الخامس من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الثالث.

(٣) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب الثالث من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه. ويقوم فيه كل فرد بمواجهة شخص ما، ثم بعد ذلك يواجه إما عالم الطبيعة أو القوة العليا وذلك بالتأمل أو الابتهال والصلاة لله سبحانه وتعالى.

الجلسة الرابعة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على التدريب الثالث، وتوضيح كيف أن التقرب إلى الله –سبحانه وتعالى– والتأمل يمكن أن يعدل من السلوك ويخلق قوة داخلية للعيش في الحياة بهدف والإحساس بالمعنى لتحقيق الغاية من وجودنا.

(٢) تقديم شرح لمفهوم القيم الابتكارية والمقصود بها، وكيف يمكن تحقيقها؟.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ) (الجزء الخاص بالقيم الابتكارية)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الثالث.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب الرابع من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة الخامسة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على التدريب الرابع مع التركيز على أن القيم الابتكارية تأتي من خلال عمل ما يقوم به الفرد، حيث إن المصدر الأعظم للتعبير الابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد،فالوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة ما يمكن تنفيذها وإكمالها.

(٢) تقديم شرح لمفهوم القيم التجريبية (الخبراتية) والمقصود بها، وكيف يمكن تحقيقها؟.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ) (الجزء الخاص بالقيم الخبراتية)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الخامس.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب الخامس من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة السادسة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على التدريب الخامس، والتركيز على أن أفضل الوسائل للإحساس بالمعنى والهدف في الحياة يكون من خلال الخبرات والتجارب المتباينة المتعاقبة، ويتم اكتساب القيم التجريبية أو الخبراتية عن طريق

خبرة العمل الابتكاري للآخرين، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة وجميع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة والإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة كالمعسكرات والرحلات وزيارة الأماكن السياحية وغيرها...

(٢) شرح وتوضيح مفهوم القيم الاتجاهاتية والمقصود بها، وكيف يمكن تحقيقها؟.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل السابع من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ) (الجزء الخاص بالقيم الاتجاهاتية)، لمساعدتهم في فهم وأداء التدريب الخامس.

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب السادس من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة السابعة:

وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على "التدريب السادس" من تدريبات التحليل بالمعنى، مع التركيز على ضرورة أن يتقبل الفرد كل المواقف المأساوية التي يمر بها في حياته، وأن يواجه هذه المواقف بشجاعة، بحيث لا تكون سبباً في شعوره باليأس والإحباط، والتركيز على أن المعاناة في الحياة تعطي لحياة الإنسان معنى، وأنها سمة الحياة ويجب أن تكون هذه المعاناة دافعاً للإنسان لاجتيازها وتحقيق المعاني السامية وليست عائقاً في طريق الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة.

(٣) طُلِبَ من أفراد المجموعة العلاجية قراءة ملخص للفصل الثامن من كتاب التحليل بالمعنى (لكرومباخ).

(٤) الواجب المنزلي: إعطاء أفراد المجموعة العلاجية التدريب السابع من سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى، وذلك بعد توضيح وشرح كيفية أدائه وإجرائه.

الجلسة الثامنة:

وهي الجلسة الأخيرة في البرنامج العلاجي وفيها تم:

(١) مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في استجاباتهم على " التدريب السابع" من تدريبات التحليل بالمعنى، مع التركيز على ضرورة أن يكون لدى الفرد أكثر من هدف واضح ومحدد في حياته، وأن يكون على دراية بكيفية تحقيق هذه الأهداف والوصول إليها.

(٢) مراجعة ما دار في الجلسات السابقة، وذلك من خلال عمل تقييم لكل فرد في المجموعة العلاجية، وما الفائدة التي عادت من هذا البرنامج؟، ومدى القدرة على تخطيط حياته مستقبلاً بصورة جيدة، مع تحديد الالتزامات التي يجب عليه أدائها لتحقيق أهدافه المستقبلية.

(٣) مراجعة ملخص القيم لكل فرد من أفراد المجموعة العلاجية.

(٤) تطبيق قائمة الاكتئاب التفاعلي، واختبار الهدف في الحياة، واختبار البحث عن الأهداف المعنوية (القياس البعدي).

خامساً: اللوجو تشارت(جدول المعنى): Logochart

تعدّ هذه الفنية من فنيات العلاج بالمعنى الحديثة، وقام بتصميمها وتطويرها (خاتمي) Khatami (١٩٨٨)، (١٩٩٠)، حيث يستطيع العميل بمساعدة المعالج أن يطبق اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) للأحداث اليومية في حياته، وخاصة تلك الأحداث التي تثير القلق أو تسبب الاكتئاب، وتساعد هذه الفنية العميل في حل المشكلات في جوانب عدة مثل: العمل، والأسرة، والعلاقات بين الشخصية Interpersonal relationships، وفيما يلي شرح مبسط لها:

أ- المفهوم:

يعد اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) فنية وواجبا منزليا يساعد العميل على أن يكون على وعي كافٍ بالأسلوب أو الطريقة التي يختارها وتشوه الواقع وتجعله يرفض

مواجهة مسئولياته، وعليه فهذه الفنية تمد يد العون للعميل بأسلوب عملي، وظيفي، يومي تجاه علاقاته بين الشخصية وحينما يواجه مشكلة أو موقفا يتطلب حلاً، حيث تساعده على التفكير في الموقف واكتشاف المعنى فيه، وأن يبتعد برد فعله تجاه الموقف أو المشكلة من الأتوماتيكية إلى استجابة بها المزيد من الاختيار وأن تكون حقيقية. كما تساعد العميل فى إيجاد استجابات وحلول وردود فعل جديدة لموقف مشكل ورؤية وتأمل المعنى الذي يحتويه. حيث تساعد الخريطة أو الجدول في رؤية المشكلة بطريقة تجعله يغير ويحول استجاباته من ذاته الأتوماتيكية self Automatic التي هي جزء من مكونه البيولوجي والنفسي إلى ذاته الحقيقية self Authenticالتي هي جزء من مكونه الروحي والمعنوي.

وعليه، فإن مفهوم اللوجوتشارت يعني أن:

الذات هي مجموع الذات الأتوماتيكية والذات الحقيقية.

- وتمثل الذات الأتوماتيكية رد الفعل الأتوماتيكى نحو موقف ما، نتيجة الفسيولوجيا، والوراثة، والماضي، والبيئة، وعمق أو جرأة المشاعر للاستجابة الانفعالية. وبتعبير "فرانكل" فإن: الذات الأتوماتيكية هي " ماذا لديَّ أو ماذا أملك What I have " وليست ماذا أكون What I am ".

- والذات الحقيقية هي ماذا أكون في حقيقة الأمر؟ أي جوهر ذاتي أو تفرده، مسئوليتي، واتخاذي للقرارات، وتوجه المعنى الذاتي.

ومن المفترض أن معظم الناس يستجيبون للمواقف من خلال الذات الأتوماتيكية، ويستخدم الأشخاص الناجحون جزءًا كبيرا من الذات الحقيقية التي هي أكثر إبداعاً وتوجهاً للمعنى وأكثر تحملاً للمسئولية. ومن المفترض أيضاً أنه كلما زاد استخدامنا للذات الأتوماتيكية زاد اضطرابنا الداخلي وتسبب ذلك في حدوث ونشأة اضطراب ومعاناة شديدة؛ ومن ثم تصبح الأعراض المرضية أكثر شدة وحدة، حيث يكون هذا الاضطراب نتيجة للاستمرار في الاستجابات الماضية التي لم تعد تتفق أو تنسجم مع معاني اللحظة في بيئة متغيرة. في حين أن الشخص الذي يستخدم الجزء الحقيقي من ذاته يكون أكثر تكيفاً ومرونة، ويُظهر فهماً أعظم لظواهر العالم واستمتاعاً بالأشياء ذات المعنى.

ب- الهدف العلاجي:

في ضوء مفهوم اللوجوتشارت فإن الذات هي مجموع كل من:

١- الذات الأتوماتيكية Self Automatic: وتمثل رد الفعل الأتوماتيكي نحو موقف ما، حيث يكتب العميل الأفكار والمعتقدات الخاصة بالموقف كما ترد على خاطره بطريقة أتوماتيكية.

٢- الذات الحقيقية Self Authentic: إذا كانت الذات الأتوماتيكية بتعبير -" فرانكل "- ماذا لديّ What I have "، -فإن الذات الحقيقية هي- "ماذا أكون what I am "، أنها تمثل جوهر الفرد الذاتي وتفرده، ومسئوليته، واتخاذه للقرارات، والتوجه ذات المعنى Meaning oriented الذي يتخذه إزاء الموقف أو المشكلة.

وكلما زاد استخدام الفرد للذات الأتوماتيكية، عظُم اضطرابه الداخلي نتيجة للاستمرار في الاستجابات الماضية التي لم تعد تتفق مع معاني اللحظة في بيئة متغيرة، في حين أن الشخص الذي يستخدم الجزء الحقيقي من ذاته يكون أكثر تكيفاً ومرونة، ويظهر فهماً أعظم لظواهر العالم، وتفهماً واستمتاعاً أكبر بالأشياء ذات المعنى. وعليه فإن هدف الفنية العلاجي هو تنمية وتقوية الذات الحقيقية، وتقليل أو على الأقل فهم الجزء الأتوماتيكي للذات.

جـ- مكونات اللوجوتشارت:

يضم جدول أو خريطة المعنى ثلاثة مكونات أو متغيرات Parameters هي:

١- المعرفة / الاتجاه: Cognition / Attitude

الطريقة التي ندرك بها الموقف من خلال قيمنا الذاتية ونظم معتقداتنا.

٢- المعنى: Meaning

يشير إلى البحث الواعي الدائم عن القيم، والأهداف، والمعنى في الموقف، والذي يميز الإنسان عن غيره من المخلوقات.

٣- الاستجابة / السلوك: Response / Behavior

يشير إلى ما الذي يفعله الفرد في هذا الموقف كاستجابة لما يفكر فيه وماهية المعنى الذي يراه في هذا الموقف.

ويُطلب من العميل أن يفصل ما بين ردود أفعاله الأتوماتيكية والحقيقية وتقسيمها في ضوء المكونات الثلاثة السابقة. ورد الفعل الأتوماتيكي يُضم فيه المعرفة والمعنى والاستجابة أو السلوك الأتوماتيكي للعميل على أساس المؤثرات النفسية والبيولوجية، في حين يضم جزء الذات الحقيقية: المعرفة والمعنى والسلوك الناشئ من البعد المعنوي، وعليه يحتوى عمود الذات الحقيقية على الاتجاهات الناشئة عن قوة التحدى للشخص لأخذ اتجاه وموقف تجاه المؤثرات البيئية والنفسية والجسمية. [(خاتمي، ١٩٨٩)]؛(خاتمي، ١٩٩٠)].

ويوضح الجدول التالي مكونات اللوجوتشارت تفصيلاً

الذات الأتوماتيكية	الذات الحقيقية
الحدث (المشكلة Event (Problem):	
الذات = الذات الأتوماتيكية + الذات الحقيقية	
الذات الأتوماتيكية	**الذات الحقيقية**
المعرفة / الاتجاه: ما الذي تعتقده في هذا الموقف؟ كيف تدركه أو تراه؟	
-غير واقعي **Unrealistic** - غير عقلاني **Irrationale** - مشوه **Distorted** - جامد **Rigid** - مكتسب **Learned** - غير حقيقي **Untrue** - أفكار **Thoughts**	- واقعي **Realistic** - عقلاني **Rational** - متكيف **A daptable** - معقول **Reasonable** - صادق **Valid** - حقيقي **True** - اختياري **Chosen**
المعنى: ما هي القيم، الأهداف، المعنى في هذا الموقف؟	
- القوة **Power** - اللذة **Pleasure** - الشهرة **Fame** - أشياء مادية **Material things** - غير أخلاقي **Unethical** - الأنانية **Selfishness**	- الحب **Love** - الابتكارية **Creativity** - الهدف **Purpose** - القيم الأخلاقية **Ethical values** - القيم الروحية **Spiritual values** - انفتاح العقل **Openmindedness** - التسامي بالذات
السلوك/ الاستجابة: ما الذي أفعله إزاء هذا الموقف؟ (أفعال، استجابات جسمية)	
- اعتيادي - اعتمادي - كسول - جامد - بلا هدف - مندفع - متقمل	- نشيط **Active** - متفرد **Unique – new** - استقلالي **Independent** - إيجابي **Positive** - مرن **Flexible** - محدد الهدف **Goal – directed** - مؤجل الإشباع: **Delayed Gratification** - مسئول **Responsible**

د- كيفية تطبيق فنية اللوجوتشارت:

تُطبق هذه الفنية من خلال العمل فيما يحتويه الجدول المُدرج لاحقاً، ويمكن تفسير ذلك على النحو التالي:

١- المعرفة / الاتجاه:

في الجزء الخاص بالذات الأتوماتيكية يكتب العميل أفكاره الأتوماتيكية ومعتقداته الخاصة بالموقف، وأثناء ذلك عليه ألا يحاول أن يستجيب لأفكاره، فقط أن يسجلها كتابة كما ترد على خاطره فيما يختص بهذه الأحداث. ويحتمل أن يستغرق ذلك بعض التفكير وربما يلجأ إلى غمض عينيه وسؤال نفسه:

- ما هو تفكيري بصدد هذه المشكلة أو هذا القرار أو ذاك؟

- ما هي أفكاري الحقيقية وما هي معتقداتي؟. ثم يدونها في الجزء الخاص بمربع الذات الأتوماتيكية.

ويوضح المعالج أن معظم هذه المعتقدات اكتسبت في الطفولة، وبرغم عدم فائدتها أو جدواها إلا أنها انتقلت إلى الرشد كما لو كانت مطلوبة لاستمرار الحياة. وبعض التشوهات المعرفية التي تحدث بصورة أتوماتيكية في تفكيرنا هي: الإتقان كمعيار أوحد "قانون الكل أو لا شيء" ،البحث عن الاستحسان ورؤية كل شيء باعتباره كارثة، ... وقد تساهم أيضاً معايير ثقافية معينة مثل: التبعية، والتعصب، وتكييف الفرد نفسه وأعماله وفقاً لأفكار الآخرين،... وربما هذا ما يساهم في إصدار أحكام متسرعة غير ناضجة.

أما في الجزء الخاص بالذات الحقيقية فيساعد المعالج المرضى ليكونوا على وعي بأن كثيراً من معتقداتهم الدفينة قد عفا عليها الزمن ويتم تعريفهم بالتشوهات المعرفية، كما يساعدهم المعالج في اختبار وفحص هذه التشوهات، وأن بإمكانهم اختيار طريقة فعّالة لأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية وواقعية. ويوضح المعالج للمريض بأن عليه الآن البدء بالاستجابة لهذه الأفكار الأتوماتيكية بأسلوب عقلاني واقعي.

٢- المعنى:

وفي جزء " المعنى" الخاص بالذات الأتوماتيكية يوضح المعالج للمريض بأن التركيز الأتوماتيكي على السرور، واللذة، والقوة، والمال، والوضع الاجتماعي، أو الشهرة، قد يجعله يشعر بأن الموقف غير ذات معنى (يفتقد المعنى)، وبالتالي ينعكس ذلك على إحساسه بالعدمية (مثل قوله: ليس هناك معنى وعليه: فسآخذ من الحياة ما أستطيع)، أو الجبرية Fatalism (قوله: ليس لدي سيطرة على حياتي ومعناها).

وعلى العميل أو المريض محاولة التفكير في الدافع أو الرغبات الدفينة، وأياً كان هذا الدافع عليه أن يكتشفه، ولكنه جو من الهدوء والخصوصية. وعندما يخلو إلى أفكاره ويتحدث مع نفسه وهو يعلم أنه لا يمكن لأي شخص العلم باللوجوتشارت الخاص به، فإن ذلك يساعده في أن يسجل بصدق وأمانة (على سبيل المثال: هل كان الغرض من هذا الجدل مع نجلي أو قريني أو أى شخص آخر هو صراع على السلطة، أو دافع البحث عن اللذة، أو اشتهاء الشهرة والمال، أو الشعور بالعجز عن السيطرة على حياتي أو...). وعلى المعالج أن يُذَكِر المريض أنه في حاجة لأن يسأل نفسه أسئلة مثل:

- ما معنى هذا الحدث؟ وما الدافع وراءه؟ فربما يكون دافعاً لا أخلاقيًا، وهذا الجزء هو أكثر الأجزاء اختفاءً، لأنه مع دفاعنا الميكانيزمي لا نود أن نكون على وعي بدوافعنا الأتوماتيكية، وهذا ما يسبب المشكلات في كثير من الأحيان.

وفي الجزء الخاص بالذات الحقيقية يشجع المعالج المريض على استخدام مصادر قوته، وإرادته، وأهدافه وما يرمي إليه، وقدرته على الإبداع والحب والتسامي بالذات والوعي بالمعنى الكبير للحياة. وعند ملء هذا الجزء للذات الحقيقية يساعد المعالج المريض على أن يسأل نفسه أسئلة مثل:

- ما معنى هذا الموقف؟

- ما هو العمل أو المهمة المنوطة بي في هذا المجال؟

- كيف تكون استجابته فوق نطاق المصالح الذاتية أو الاهتمامات الذاتية، والقوة؟

- إلى أي مدى أرغب في ملء هذا الجزء إذا كنت على حافة أو قريب من الموت؟

- إلى أي مدى أرغب في الاستجابة في ذلك الجزء؟

كما يطلب المعالج من المريض أن يكون اختياره للدافع الأساسي قائماً على: الحب أو الإبداع أو الهدف أو القيم الأخلاقية أو القيم الروحية أو...

ويعد هذا أشد المكونات حساسية في اللوجوتشارت؛ لأنه الجزء الذي يحرك ويدفع ويستحث المرضى على تنمية ذلك الجزء من أنفسهم والذي يوضح تفردهم وابتكاريتهم ويميزهم عن الآخرين.

٣- السلوك أو الاستجابة:

في هذا الجزء الخاص بالذات الأتوماتيكية يسجل المريض استجابته نحو الموقف أو المشكلة، كيف يسلك بطريقة روتينية (مثال: في المخاوف: تجنب الموقف المخيف، وفي الاكتئاب: الانسحاب، وفي الصراعات الزوجية: الصياح، والتأنيب، والإيذاء). وقد يصحح السلوكيون هذه الاستجابات الأتوماتيكية بالاشتراط، في حين أن المعالج بالمعنى في الجزء الخاص بالذات الحقيقية يتحدى المريض بأسئلة من قبيل:

- كيف تكون استجابتك في هذا الموقف، إذا كان لديك استبصارات معرفية جديدة قائمة على معارف أكثر عقلانية، بالإضافة لكونها قائمة على استجابة ذات معنى أكبر للحدث (الموقف)؟. وفي مثال الصراعات (المشكلات) الزوجية: هل يمكنك أن تجلس وتتحدث مع الشريك الآخر؟

- حاول أن تزيل أسباب الخلاف ويحتمل أن تكتسب شعوراً أو إدراكًا جديداً للمعنى أثناء المناقشة.

وفي الجزء الخاص بالذات الحقيقية يشجع المعالج المريض على أن يوجه أسئلة لنفسه مثل:

- كيف سأستجيب للموقف أو المشكلة إذا كان لدي أفكاراً جديدة مبنية على العقلانية، مع دوافع جديدة لها مزيد من المعنى والهدف ومؤسسة على الحب والابتكار؟.

- ماذا سيكون عليه السلوك العقلاني مع شعور جديد بالمعنى؟.

وفي الجزء الأخير من (جدول المعنى) يُطلب من المرضى أن يكتبوا ما يرونه من نسبة رد الفعل الأتوماتيكي فى مقابل رد الفعل الحقيقي بالنسبة لحدث ما. ومن هنا يستطيعوا القيام بعمل تحليل لردود أفعالهم، ويصبحون على وعي بأن لديهم خيارات كثيرة ويمكنهم اختيار ردود أفعالهم بطريقة أكثر عقلانية وتكيفاً وفقاً للظروف أو الحقائق.

ولقد استخدمت هذه الفنية في علاج بعض الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، والضغوط النفسية والمهنية، وضعف الأداء الأكاديمي Poor academic Performance، السلوك الاجتماعي الضعيف [خاطمي وآخرون (١٩٩٠)، هيرسك Hirsch (١٩٩٠)، (١٩٩١)].

هـ- مثال تطبيقي: تطبيق اللوجوتشارت على حالة: الاكتئاب الناشئ عن الطلاق الحديث:

الحدث (المشكلة) Event (Problem): الاكتئاب الناشئ عن الطلاق الحديث	
الذات = الذات الأتوماتيكية + الذات الحقيقية	
الذات الأتوماتيكية	**الذات الحقيقية**
المعرفة/ الاتجاه: ما الذي أعتقده في هذا الموقف؟ كيف أدركه أو أراه؟	
- إنني لست جيداً - إنني لا يمكنني إيجاد شريك آخر يرغب في. - إنني فاشل	- إنني كنت سعيداً - إنني جعلت شريك حياتي سعيداً طوال سبع سنوات. - لقد نضجنا معاً في نواحي ومناحي مختلفة.
المعنى: ما هي القيم، الأهداف، المعنى في هذا الموقف؟	
- حياتي انتهت. - ليس لدى شيء أعيش له. - لا يوجد هدف في حياتي.	- أستطيع عمل بداية جديدة. - أستطيع إيجاد اهتمامات جديدة. - أستطيع استكشاف إمكاناتي وتنميتها وتوظيفها.
السلوك / الاستجابة: ما الذي أفعله إزاء هذا الموقف؟ (أفعال، استجابات ونتائج جسمية)	
- لا يوجد أي معنى في تجريب أي شيء له القوة والتأثير، بحيث ينهي بؤسي وتعاستي.	- إنني أرتبط بدار العبادة. - أرغب في تعلم بعض الدروس الدينية.

الذات الحقيقية: ٧٠ ٪ الذات الأتوماتيكية: ٣٠ ٪

سادساً - فنية الوعي بالقيم: The Values Awareness Technique (VAT)

لقد تم إيضاح هذه الفنية في كتابات (هاتزل) (١٩٨٣، ١٩٨٦)، هاتزل وإيجرت Hutzell & Eggert (١٩٨٩، ٢٠٠٩)، وهاتزل وجيركينس Hutzell & Jerkins (١٩٩٠،١٩٩٥).

إن فنية (VAT) المشتقة من العلاج بالمعنى (لفرانكل) قد تكون مفيدة ومساعدة في عملية اكتشاف السمات المشتركة بين الشخصيات، وبالتالي تعزيز وزيادة (تحسين) وحدة الهدف وتفرده Unity of Purpose وتقليل مقاومة الاندماج والتكامل. وقد صممت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في استكشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مُهدِدة وبمقاومة قليلة. وتوفر فنية (VAT) التطبيق العملي للفلسفة الوجودية (لفرانكل)، هذه الفلسفة التي ترى أن البشر مدفوعون بالرغبة في معايشة معنى الحياة المتفرد (الفردي) Individualized life meaning.، والأفراد دائما لديهم (يملكون) حرية الاختيار في معايشة معنى الحياة (فيما إذا كانت الحياة لها معنى)، وطبقًا لنظرية (فرانكل) فإن معايشة معنى الحياة ينشأ من تحقيق القيم الابتكارية (الأفعال الابتكارية)، والقيم الخبراتية (التجريبية)، والقيم الاتجاهاتية (الاتجاه الذي يتخذه الفرد نحو ظروف الحياة).

وقد طورت فنية الوعي بالقيم أو أسلوب (VAT) كوسيلة (طريقة) شبه موحدة لمساعدة الأفراد على استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتية، لإيجاد المعنى الشخصي (الفردي) لحياتهم. كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم، يمكن تنفيذها من خلال ثلاث خطوات:

(١)- توسيع الوعي الشعوري: (ECA)Expanding Conscious Awareness

(٢)- إثارة الخيال الإبداعي: (SCI) Stimulating Creative Imagination

(٣) إبراز القيم الذاتية (الشخصية): (PPV)Projecting Personal Values

الخطوة الأولى: توسيع دائرة الوعي الشعوري بما يسمح للفرد أن يخطو بعيدًا عن نمطية حياته اليومية ورؤية الحياة من منظور آخر، حيث إن بحث الفرد عن جوانب الحياة

ذات المعنى قد يتجاهل أو يغفل بعض الجوانب في حياته اليومية. و يستجيب الفرد في هذه الخطوة على التساؤل عن ماهية الإجابات العديدة المحتملة (الممكنة)، حيث يختار الفرد من هذه الإجابات الممكنة الإجابة ذات المعنى الخاص له.

مثال: لهذه الخطوة، ما هي الإجابة الأولى التي يمكن أن تتذكرها ويمكنك أن تعطيها للسؤال: ماذا تريد أن تكون؟

معظم الناس يخططون للإجابة التي تكون إما ذات معنى معتاد أو ذات معنى بالنسبة لهم، هذا السؤال يساعد إلى حد ما على اختيار المهن، ولكن الناس في بعض الأحيان يعطون إجابات خيالية وغير واقعية Answers Fantasy (مثال: ملك أو نجم سينمائي) أو يعبرون عن رغبة بسيطة لتغيير ظروفهم (مثال: أكون غنيًا أو كبير السن). إن الإجابة على خطوة توسيع الوعي الشعوري يؤدي إلى الخطوة الثانية من فنية (VAT).

الخطوة الثانية: إثارة (استثارة وتحفيز) الخيال الإبداعي، حيث يطلب المعالج من الفرد أن يفكر في كل الأسباب المحتملة والممكنة لكون الإجابة على السؤال في الخطوة الأولى ذات معنى لأي فرد. في هذا الموضوع قد يعتبر الفرد أن العديد من القيم المحتملة يكمن وراء هذه الاستجابة، على سبيل المثال: إذا كانت الإجابة على السؤال السابق ماذا تريد أن تكون؟ لنفترض أنها " مزارع" فإن القيم الكامنة وراءها (للمزارع) قد تكون: الأسرة (هذا ما كان والدي يعمله)، الإلمام Familiarity إنه شيء أعرفه وأعرف كيف أؤديه، العمل في الخلاء، الاستقلالية، الحرية، أعمل تحت رئاسة نفسي، إنتاج شيء ملموس وله فائدة مباشرة، مساعدة الأشياء لتنمو، الطبيعة.

الخطوة الثالثة: إبراز القيم الشخصية، يحدد الفرد ثلاث قيم مذكورة ومدونة في الخطوة الثانية، يفكر فيها بشكل خاص. فعلى سبيل المثال: يحدد (يختار) الفرد واحدة أو اثنين أو ثلاثة من القيم التي يراها ملائمة له شخصياً وموجودة في الإجابة على السؤال السابق "مثل أريد أن أكون مزارعاً".

في الخطوتين الثانية والثالثة للتدريب، يخطط الفرد القيم التي تمثل المعنى الشخصي، ويفسر الإجابات التي اختيرت بالفعل على أساس الأهمية أو المعنى.

ويتبع التدريب الأول بعدة تدريبات أخرى، و يتضمن كل تدريب الثلاث خطوات السابقة. وقد صممت التدريبات لتوضح وتلقي الضوء على أشكال القيم الثلاث التي قدمها العلاج بالمعنى.

وتعد القيم الابتكارية هي الأسهل في التوضيح ولذلك تتم أولاً، ثم يأتي معايشة القيم التجريبية ثانيًا، وأكثر أشكال القيم صعوبة هي القيم الاتجاهاتية؛ لذا تترك حتى تأتي في النهاية. وفيما يلي بعض الأسئلة الأكثر نجاحًا في استكشاف القيم الابتكارية وتشمل:

- ما الوظيفة التي لديك إدراك تام (أو فهم كامل) لها طويل الأجل؟
- ما الهواية التي لا تنشدها، لكنك قد تحبها؟
- كيف تكمل الجملة التالية: يجب أن تكون ممتعة........................

أما الأسئلة المساعدة للقيم التجريبية تشمل:

- ما هو الحدث الأخير (الحديث) Recent الذي حضرته لأنك أردت ذلك؟
- اذكر أحد الأشياء المفضلة لديك وتتطلع إليها؟.
- ما هي أكثر التجارب (الخبرات) إشباعًا ورضا لك؟

أما الأسئلة المفيدة للقيم الاتجاهاتية فتشمل:

- ما هو الشخص الذي كان له أثر وتأثير إيجابي في حياتك؟
- ما الكلمة التي تريد أن تُكتب على قبرك؟
- متى اتخذت موقفًا غير شعبي Unpopular في قضية ما؟

وفي كل حالة، بعد توسيع الوعي الشعوري، يعمم سؤال لإثارة الخيال الإبداعي. وعادة ما يأخذ السؤال الشكل التالي: تخيل كل القيم المحتملة التي قد تدفع شخصاً ما ليعطي الإجابة التي أعطيتها أنت؟

عندئذ يتم إبراز القيم الشخصية من خلال التساؤل الآتي: اذكر واحدة أو اثنين أو ثلاثا من القيم التي تجعل إجابتك ذات معنى خاص لك شخصيًا (بالنسبة لك)؟

وإذا كان هناك شخص يحتاج لتوضيح (أو استكشاف) قيم إضافية للخطوة الأولى يقوم بزيادة ذلك. فعلى سبيل المثال: بالنسبة للسؤال: اذكر واحدة من أكثر الخبرات (التجارب) إشباعًا لك؟ فإن الشخص يتلقى التعليمات التالية (الإرشادات التالية):

– اكتب أكثر خمس خبرات إشباعًا لك، عندئذ فكر في العديد من الأسباب التي تجعل كل خبرة منها ذات معنى بالنسبة لشخص ما. ثم صف أكثر القيم معنى وأهمية، تجعل كل خبرة (أو تجربة) جديرة بالاهتمام بالنسبة لك.

ولإكمال فنية (VAT) يستغرق ذلك عدة جلسات علاجية، وقد تشمل بعض الواجبات المنزلية، والعديد من المناقشات المثمرة تنتج وتنشأ عادة من الإجابات المختلفة للعميل. ومعظم الأفراد يستكشفون ما بين (٣٠ – ١٣٠) قيمة، والعديد منها يتكرر خلال التدريبات المختلفة. وتكتب القيم مرة واحدة، ومن المحتمل أن تكون بعضها ذات معنى قليل بالنسبة للفرد ومهملة في هذه المرحلة. وللانتهاء من (VAT) فإن القيم التي قد تكررت يتم ترتيبها بداية من أكثر القيم تكرارًا إلى أقلها تكرارًا، وذلك لعمل التسلسل الهرمي للقيم لدى العميل (هاتزل وجيركنز، ١٩٩٠).

وأضاف (هاتزل وإيجرت Hutzell & Eggert)(٢٠٠٩م) إلى أن فنية الوعي بالقيم (VAT) تساعد العميل ليصبح أكثر وعيًا وإدراكًا لنظام قيمه، وتتكون الفنية من ثلاث خطوات ويمكن تكرارها للعميل عدة مرات، وتشمل هذه الخطوات كما سبق ذكرها: توسيع الوعي الشعوري، واستثارة الخيال الإبداعي، وإبراز القيم الشخصية. ويمكن توضيح عمل هذه الفنية من خلال عدة أقسام أساسية تتضمن أجزاءً فرعية يحتوى كل جزء منها على بعض التدريبات. وفي السطور القادمة سنوضح ذلك من خلال محتوى الكتيب العلاجي:

الكتيب العلاجي الخاص بفنية الوعي بالقيم

القسم الأول

قيمك (أي قيم العميل)

Your Values

الجزء الأول

فنية الوعي بالقيم

The Values Awareness Technique

في الواقع أن هذه الخطوات واضحة وسهلة المتابعة وسنشرحها فيما يلي أولاً، ثم نذكر ونقدم أمثلة لإظهار سهولتها وواقعيتها بالنسبة للعميل.

* الخطوة الأولى: هنا يبدأ العميل في النظر لحياته من زوايا متعددة، لتوسيع الطرق العادية التي ينظر بها لنفسه. حيث يقول له المعالج: ارجع إلى الوراء وانظر ورَ الصورة الأوسع لحياتك، وهذه الخطوة الأولى من شأنها مساعدتك على فحص ودراسة جوانب حياتك التي لها قيمة، ولكن قد تفوتك هذه القيمة ولا تدركها. وللنظر في هذه الجوانب نصف المنسية، سوف نركز على مجموعة متنوعة من الأسئلة المثيرة للاهتمام عن نفسك.

وتفتح (تكشف) الخطوة الأولى المتمثلة فى توسيع الوعي الشعوري الطريق للخطوة الثانية وهى: إثارة الخيال الإبداعي.

* في الخطوة الثانية: يطلب المعالج من العميل قائلاً له: عليك في هذه الخطوة النظر للعديد من القيم الكامنة التي قد تكون وراء إنتاجك للإجابة في الخطوة الأولى.

* في الخطوة الثالثة: يطلب المعالج من العميل قائلاً له: عليك مراجعة واستعراض الاحتمالات المشتقة والمذكورة من الخطوة (٢)، عندئذ اختر القيم الخاصة التي تناسبك بشكل أفضل، فإبراز القيم الشخصية يحدث من قيمك الكامنة. في هذه المرحلة تجاهل الخطوتين (١)، (٢)، واحتفظ فقط (استبقى فقط) القيم الكامنة لمزيد من الاستخدام.

مثال: هذا المثال سيوضح كم أن هذه العملية حقًا سهلة، على الرغم من أنك ستستخدم تفكيرك.

** الخطوة الأولى: توسيع الوعي الشعوري: انظر في الأمر التالي: فكر في العودة إلى واحدة من أوائل المرات التي يمكن أن تتذكر أنك تكون قادرًا على الإجابة على السؤال: "ماذا تريد أن تكون؟ قد يكون ذلك وأنت في عمر (٥) سنوات أو مرحلة المراهقة أو أكبر من ذلك.. فالعمر لا يهم. إذا لم تستطع تذكر إجابة محددة، تخيل ما يكون. وبالنسبة للمثال التالي سوف نستخدم فكرة كونها "أي الإجابة على السؤال" عالم. إنني أردت أن أكون عالمًا.

** الخطوة الثانية: "استثارة الخيال الإبداعي: تتضمن هذه الخطوة توليد (إنتاج) الأسباب الكامنة وراء إعطاء أي فرد هذه الإجابة. وللاستمرار مع المثال يتم إضافة الأسباب المحتملة مع القيم الكامنة الموضحة (التي تم توضيحها).

الأسباب المحتملة	القيم
- إنها تتضمن التعليم	التعلم
- إنها توفر المكانة Prestige	المكانة
- تنمي الأشياء المفيدة (المساعدة)	المساعدة
- اكتشاف أشياء جديدة	الاكتشاف
- استخدام طرق علمية	العلم
- عمل البحوث	البحث
- اختيار الاتجاه	توجيه الذات Self - direction

** الخطوة الثالثة: إبراز القيم الشخصية: بالنسبة للأسباب المحتملة المتنوعة لاختيارك، حدد قبل كل شيء اثنين أو ثلاثة من الأسباب التي تعتقد أنها تجعل اختيارك ذا معنى خاص بالنسبة لك.

* هنا ثلاثة اختيارات محتملة للمثال المذكور:

- قيمي الكامنة الخاصة هي:

- الاكتشاف.

- التعليم.

- توجيه الذات.

لذلك ترى أن المثال يظهر الشخص الذي يرى القيم في: الاكتشاف، والتعليم، والابتكارية. لاحظ أنه ليس من المهم ما إذا كان الشخص سيصبح عالمًا أم لا. ما يهم هو أن الشخص يعتقد أنه سيكون. وفي هذا التدريب على الشخص كشف (استكشاف) ثلاثة من القيم الممكنة. وخلال هذه الخطوات الثلاث سيتوفر لدى الشخص فكرة أولية عن بعض القيم الحقيقية له، ولاستنتاج أن هذه القيم الخاصة تناسب حقًا نظام القيم للشخص،

سنحتاج للمظهر الخارجي مرة ومرة أخرى عند تكرارك لهذه الخطوات في التدريبات الذاتية التي ستأتي لاحقًا لزيادة الأهداف ذات المعنى Meaningful and Purposeful (MPGs) Goals.

دورك: دور العميل

بعد شرح المثال السابق جاء دورك لتقوم بتنفيذ الخطوات والمهام التالية على أول خطوات تطبيق الفنية وتدريباتها المختلفة:

١- الآن حان دورك (أي العميل) لتوسيع الوعي الشعوري من خلال التفكير إلى الوراء للمرة الأولى التي يمكن أن تذكر فيها أنك تتمكن من الإجابة على السؤال: ماذا كنت تريد أن تكون؟

إذا كنت لا تستطيع تذكر إجابة محددة، تخيل ما يمكن أن يكون. خذ وقتًا طويلاً كما تحتاج للإجابة على ذلك، لا تذهب بعيدًا حتى تكتب إجابتك أدناه.

- إنني أردت أن أكون....

٢- الخطوة التالية: عليك باستثارة الخيال الإبداعي، من خلال التفكير في الأسباب المتعددة الكامنة وراء اختيار أي شخص لهذه الإجابة، وعادة كل سبب مكتوب سيكتب داخل واحد أو اثنين من القيم كما هو مبين في المثال أعلاه. إذا كان لديك صعوبة في التفكير للقيم المحتملة الكامنة وراء الأسباب التي ذكرتها (أسبابك) فقد ترغب للذهاب إلى الجزء التالي وعنوانه -"قائمة القيم"- حيث تم فيه عرض قائمة لبعض القيم النموذجية، ثم تعود مرة أخرى هنا لإكمال هذا التدريب والمضي قدماً مع بقية هذا التدريب.

الأسباب المحتملة **Possible Reasons**	القيم **Values**
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------

٣- الخطوة الثالثة: الآن حدد اثنين أو ثلاثة من القيم التي تبدو أنها وراء أهم الأسباب لديك. قد يختار شخص آخر أسبابًا مختلفة. من المهم أن تختار أفضل الأسباب بالنسبة لك، وليس ما قد يكون أفضل بالنسبة لشخص آخر. قد تسأل نفسك:

- ما الجانب الذي يجعل اختياري جذاباً لي؟

- هل هذا الاختيار مناسبا لي؟

وللوصول إلى القيم الكامنة التي تمثل المعنى لك، أكمل هذا الجزء من التدريب.

- قيمي الكامنة الخاصة My particular underlying values

إن أسلوب الوعي بالقيم مستمر خلال عدة أجزاء قادمة، لتزويدك بالعديد من الفرص لاستكشاف القيم الشخصية ذات المعنى بالنسبة لك. خذ الكثير من الوقت الذي تحتاجه لإكمال هذه التدريبات الشخصية Self - exercises كما يمكن لك. لا تتردد في استثمار عدة ساعات أو خلال عدة أيام، لإكمال هذه الأجزاء. أقضى جزءا معقولا من الوقت والجهد أثناء هذا العمل الذي سيؤدي بك لعمل أساسي مناسب لوضع الأهداف ذات المعنى والهدف (MPGs).

الجزء الثاني

قائمة استرشادية للقيم

A Shopping List of Values

قبل أن تخوض أكثر في نظام قيمك الشخصي، فسوف نسرد لك بعض القيم التي يحتفظ بها كثير من الناس. هذه القائمة ليست شاملة، لكنها يمكن أن تثير تفكيرك تجاه (حول) العديد من الاختيارات المحتملة. معظم الناس يجدون عددًا من القيم المذكورة مناسبًا لهم، لكن أيضا يذكرون كلمات إضافية. إذا كانت قيمك تأتي من هذه القائمة أو من أماكن أخرى، حاول اختصار استجاباتك لكلمة أو كلمتين تعبرعما تعني هذه القيم. لاحقًا ستسجل قائمة القيم الخاصة بك على أوراق عمل أخرى، وستكون العملية سهلة إذا كان لديك كلمة أو اثنتين فقط لكل قيمة.

قائمة القيم

الإنجاز	التحكم	الصحة	الاعتماد على الذات	الأصالة
الكسب	التعاون	المساعدة	الحساسية	غير متحفظ
المغامرة	المجاملة	الأمانة	العاطفية	الخلاء
العاطفة	الإبداع	التاريخ	الصفاء	الصبر
التأهب	حب الاستطلاع	الفكاهة	الخطورة	الوطنية
الطموح	التأمين الاجتماعي	المثالية	الفضول	السلام
التسلية	الوفاء	التخيل	العزلة	الناس
الاستحسان	الاكتشاف	الاستقلال	السرعة	الكمالية
الاهتمام	التعليم	الفضول	الروحانية	الإصرار
الجاذبية	الكفاءة	التبصر	الرياضة	الإقناع
الأصالة	الطاقة	الذكاء	الاستقرار	القدرة البدنية

الجمال	النظام	القوة	الطهارة	الحياة النباتية
الانتماء	الحماسة	الحدس	السفر	الجمال
الجرأة	الفرار	اللطف	الثقة	الكياسة
الهدوء	الإثارة	المعرفة	الحقيقة	القوة
التعقل	الممارسة	القيادة	الجدارة بالثقة	العملية
الرعاية	استكشاف	التعلم	الفهم	الكبرياء
الحذر	الشهرة	الحياة	المنافسة	الإنتاجية
التحدي	الأسرة	المنطق	الإتمام	السرعة
المرح	الأنوثة	الحب	الثقة	الانتظام
الأطفال	الملاءمة	الولاء	الطاعة	الهدوء
الذكاء	الغذاء	الذكورة	الانسجام	التعرف
الاتصال	المغفرة	البراعة	الأمن	العلاقات
الرفقة	الصراحة	الرجال	السلامة	الصواب
الكفاءة	الصحة النفسية	الحرية	الثقة بالذات	الاسترخاء
الصدق	العذوبة	التواضع	المهارة	الثبات
النمو والسعادة	الصداقة	الأخلاقية	الرزانة	التدين
الجنس	التنشئة الاجتماعية	الطبيعة	الكرم	الإقدام
المشاركة	تأكيد الذات	النظافة	نمو الذات	المسئولية
الصدق	تقدير الذات	المراعاة	الطبقة	المخاطرة
الاكتراث	التعبير عن الذات	المفاجأة	القبول	الدفء
الادخار	العمل	الموهبة	الخدمة	الحكمة
التحمل	النظام	الذوق	المساهمة	الظرف
الحيوية	العمل الصعب	المساهمة		

الجزء الثالث

القيم التي تعطيها لعالمك

Values in What You Give to Your World

في هذا الجزء ستكتشف بعض القيم الكامنة من خلال الانتباه للأشياء التي تفعلها أو التي تجدها مثيرة للقيام بها، هنا تعطي العالم أعمالك (أفعالك)، إنتاجاتك، إبداعاتك.

في هذا الجزء وفي الجزءين التاليين ستستمر في متابعة نفس العملية التي تعلمتها في وقت سابق. (توسيع الوعي الشعوري، استثارة الخيال الإبداعي، إبراز القيم الشخصية)، وفي نهاية المطاف ستجد حقًا قيماً لحياتك والأمثلة على ذلك موجودة على طول الطريق، لذلك يمكنك أن ترى مدى سهولة العملية. ولاحظ أننا لن نستمر في تسمية كل خطوة باسمها الكامل (الخطوة (٢) استثارة القيم الإبداعية) كل مرة، ولكن اكتب فقط الخطوة (٢)، وإذا أردت عمل ذلك على ورقة منفصلة فلا مانع.

سنبدأ من رؤية الوظيفة في البداية في الجزء الأيسر وتحت عنوان –" دورك your turn"- عليك بترتيب خمس وظائف لم تحققها قبل ذلك ولكن تعتقد أنها قد تكون مفضلة لك كما ترى في الجزء الأيسر من الشيت تحت المثال. هذه الوظائف لا يجب أن تكون قد خطط لها من قبل، إذا كانت مثيرة للاهتمام بالنسبة لك اكتبها، بغض النظر عما إذا كنت قد حاولت الحصول عليها من قبل. نفذ ذلك الآن قبل الذهاب والانتقال إلى المرحلة التالية.

التدريب الأول

تدريب الوظائف Jobs Exercise

اكتب خمس وظائف لم تحصل عليها من قبل ولكنك تعتقد أنها مثيرة للاهتمام ومفضلة بالنسبة لك وفي العمود الثاني اكتب ثلاثة جوانب للوظيفة تعتقد أنها تمثل المتعة لك.

المثال دورك (دور العميل)

الوظائف	القيم	الوظائف	القيم
عمل الكمبيوتر	النظام		
	المعرفة		
	الصبر		
رائد فضاء	التسويق		
	الأمن		
	التعرف		
الفنان	الإبداع		
	الحرية		
	الجمال		
العمل الاجتماعي	المساعدة		
	الناس		
ناقل البريد	الخلاء		
	التدريب		
	الأمن		

نحن نفترض أن لك قائمة وظائف في العمود الأيسر (في ورقة العمل الخاصة بتدريب الوظائف). والآن عليك بالتفكير في كل الأسباب المحتملة التي تعتقد أن أي فرد يستمتع بها بالنسبة للوظيفة الأولى التي سجلتها في قائمتك. قد ترغب في مراجعة الجزء (٢) الخاص

بقائمة القيم الاسترشادية لمزيد من الأفكار. إذا كنت تفضل كتابة أفكارك في ورقة منفصلة يمكنك ذلك. بعد أن فكرت في الأسباب المحتملة التي تجعل أي فرد يستمتع بالوظيفة، عليك الآن اختيار ثلاثة جوانب أكثر إقناعًا للوظيفة بالنسبة لك. اكتب هذه الجوانب في العمود الخاص بك في الشيت (الجزء الأيسر). بعد ذلك سجل ثلاثة أشياء تتعلق بالوظيفة التي تشعر أنها تمثل القيم الأعلى والأكثر.

بعد ذلك افعل نفس الشيء مع الوظيفة الثانية في القائمة، وبعد ذلك الثالثة والرابعة والخامسة، حتى تكمل هذا التدريب الخاص بالوظائف.

اشعر بأن لديك الحرية في تغيير تفكيرك، فقد تحذف استجابة بعد تفكيرك العميق فيها، وفي بعض الحالات قد لا تستطيع ملء كل الفراغات وهذا مقبول، فقط عليك الإجابة كلما أمكنك ذلك. ومن الممكن أن تكون فكرت في شيء ما في وقت لاحق، فعليك بوضعه في ورقة العمل. وإذا لم تفعل ذلك فسيكون أمامك عدة فرص خلال المضي في التدريبات الأخرى. لإيضاح القيم ذات المعنى والأهمية لك. فقد لا يكون لديك إجابة لكل جزء في كل تدريب بشكل كامل، فقط عليك العمل بأحسن ما يمكنك الآن، ثم استمر وتحرك للأمام.

والآن سوف نكرر التدريب ولكن مع تغيير الرؤية (وجهة النظر) قليلاً. ومازلنا نطلب منك رسم صورة لحياتك من خلال (عن طريق) التفكير في الأشياء التي تفعلها أو تجدها مثيرة للاهتمام لفعلها (في هذه الحالة الهوايات Hobbies).

في الجزء تحت -" دورك "- اكتب (سجل) خمس هوايات لديك أو تعتقد أنها مثيرة للاهتمام ومفيدة لك (نعرف الهواية: على نطاق واسع أي شيء تحب عمله أو تريد فعله يمكن أن يكون هواية، طالما أنك لا تحصل على راتب له) ثم فكر لنفسك في الأسباب التي تجعل أي شخص لديه هذه الهوايات (كل هواية). تذكر أنك لا تكتب أي شيء عن الخطوة الثانية نحن فقط نريدك أن تحصل على الاحتمالات المختلفة في رأسك، لتكون مستعدًا للخطوة الثالثة (ولكن إذا كان من الأسهل بالنسبة لك لاستعراض قائمة القيم أو لكتابة بعض الأفكار الخاصة بك أن يكون ذلك على ورقة منفصلة فلا تتردد في القيام بذلك).

وأخيرًا في عمود -" دورك "- اكتب الأشياء التي قد تجدها مثيرة للاهتمام تجاه كل هواية، وهذا يعني أن تسجل ثلاثة أشياء لكل هواية تشعر أنها تحمل القيم الأعلى.

التدريب الثاني

تدريب الهوايات Hobbies Exercise

سجل في الجزء الخاص بك (العمود الأيمن) خمس هوايات لديك أو تعتقد أنك تجدها مثيرة للاهتمام ومفيدة. وفي العمود الأيسر اكتب ثلاثة أشياء تجدها شخصيًا أنها أكثر اهتماماً وإمتاعًا تجاه كل هواية.

المثال

الهوايات	القيم
الجولف	التدريب
	المنافسة
	الخلاء
المشي لمسافات طويلة	الطبيعة
	السلام
	التدريب
القراءة	الوحدة
	التسلية
	المعرفة
الخزف	الإنجاز
	الاسترخاء
	الكبرياء
التصوير الفوتوغرافي	المهارة
	التسلية
	المتعة (الإثارة)

دورك (دور العميل)

الهوايات	القيم

مع بدايتك سترى بعض الكلمات المكررة في عمود القيم، معظم الناس ترى تكرار القيم ليس فقط داخل هذا التدريب، ولكن أيضا بين هذا التدريب للهوايات والتدريب الذي أكملته في الوظائف والتدريبات الأخرى التي سوف تؤديها لاحقًا.

إن القيم التي يزداد تكرارها بالنسبة لك من المحتمل أن تكون أكثر معنى لك. ولاحقا في الجزء (٦) سوف يطلب منك تحديد القيم الأكثر تكرارًا لك. أولاً وعلى أية حال استمر في اكتشاف هذه القيم الكامنة من خلال إكمال الأجزاء (٤)، (٥). وفي الجزء (٤) سوف يتحول التركيز من الأنشطة إلى التجربة (المعايشة).

الجزء الرابع

القيم التي تأخذها من العالم

Values in what you take from world

في هذا الجزء أنت مستمر في إضافة بعض الأجزاء لصورة حياتك، لكن من منظور مختلف. في الجزء السابق ركزت على القيم المرتبطة بالأنشطة التي تستمتع بعملها (الأشياء التي تعملها وتعطيها للعالم). وفي هذا الجزء تتحول إلى الخبرات أوالتجارب المحببة والمفضلة التي تحبها(أي الأشياء التي أخذتها من العالم)، إنك لا تحتاج إلى تغيير هذه الأشياء من خلال النشاط، ولكن مجرد أخذ الراحة الداخلية من خلال معايشتها والإعجاب بها. يمكنك استكشاف هذه القيم خلال أسلوب وفنية الوعي بالقيم، مثلما حدث في الجزء السابق.

بداية في العمود الأيمن فى الجزء الخاص تحت -" دورك "- سجل خمسة أحداث حالية (أو حديثة) حضرتها باختيارك، وسجل الأحداث التي قد تكون تجنبتها لكنك اخترت حضورها. يمكنك التفكير في أحداث رسمية جداً (مثل: حفلة الزفاف - التخرج - الموسيقى...) أو أحداث غير رسمية (مثل: مشاهدة فيلم - النزهة - لعب الكرة...). وبعد تسجيلك الأحداث، فكر في الأسباب المحتملة التي تجعل أي شخص يحضر هذه الأحداث، سوف تجد العديد من الأسباب لذلك. ثم بعد ذلك، في العمود الأيسر تحت جزء القيم، وأمام كل حدث سجل أكثر ثلاثة أسباب تجعلك تختار حضور الحدث، وهذا يعني تسجيلك ثلاث قيم حققتها من خلال حضورك. لاحظ أنه في المثال التالي العديد من القيم التي تضمنها أو ذكرها أشخاص آخرون.

التدريب الأول

تدريب الأحداث الحديثة (الأخيرة) Recent Events Exercise

في العمود الأيمن من الجزء الأيسر، سجل خمسة أحداث حضرتها باختيارك، وأمام كل حدث فى العمود الأيسر تحت جزء -" القيم "- سجل ثلاث قيم حققتها من حضورك.

المثال — دورك (دور العميل)

الأحداث	القيم	الأحداث	القيم
حفل موسيقي	الصداقة	١-	١-
	الاسترخاء		٢-
	الموسيقى		٣-
لعبة الكرة	الإثارة	٢-	١-
	الصداقة		٢-
	المنافسة		٣-
مشاهدة فيلم	الإثارة	٣-	١-
	المغامرة		٢-
	التبصر		٣-
العشاء	الأسرة	٤-	١-
	الحب		٢-
	الاسترخاء		٣-
العشاء بالخارج	الأسرة	٥-	١-
	الاختيال		٢-
	الإنجاز		٣-

ويعد ذلك مرة أخرى فإن الرؤية ومنظورك يتغير ببطء، حيث ينصب التركيز الآن على الخبرات (التجارب) ذات القيمة. لذلك دعنا نستعرض الطرق التي يمكنك بها معايشة العالم. لديك خمس وسائل (أو طرق) وهي إحساساتك: الرؤية، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس.

في التدريب التالي يمكنك التركيز على كل من هذه الحواس الخمس في الجزء الخاص تحت عنوان -" دورك "- سجل واحدة من الخبرات أو التجارب المفضلة لكل واحدة من الحواس الخمس. ثم فكر في الأسباب العديدة المحتملة لاختياراتك، ثم سجل في العمود الأيسر أكثر ثلاثة أسباب في الأهمية جعلتك تتمتع بكل تجربة، وقد تشمل أسبابك الذكريات المرتبطة بالتجارب الماضية، بالإضافة لمشاعرك الحالية التي تجعل هذه الخبرات والتجارب ذات قيمة لك. في كل حالة لمعرفة القيم الكامنة اسأل نفسك ماذا تعني الخبرة (التجربة) لك؟ بماذا تذكرك؟، كيف تجعلك تشعر؟، أو لماذا تمثل قيمة لك؟

وفي كثير من الأحيان فإن هذا التدريب يؤدي بالأشخاص أولاً إلى إدراك ذكريات الماضي، وثانيًا للقيم الكامنة وراءها. ونحن نرى ذلك حينما نشم رائحة -" الخبز الطازج "- يذكرنا بيوم من الأيام الخوالي وزيارة الأجداد، كما يمثل لنا بشكل غير مباشر قيمة الانتماء للأسرة. وبطبيعة الحال قد يكون للاستمتاع برائحة الخبز الطازج أسبابًا أخرى مختلفة تمامًا.

في هذا الجزء لزيادة (MPGs) إنك استخدمت فنية (VAT) لاستكشاف الطريق الثاني لإيجاد القيم، من خلال النظر إلى التجارب والخبرات التي تُشعرك بالمتعة. وفي الجزء القادم ستتحول إلى نوع ثالث من القيم وهو القيم الاتجاهاتية أو معتقدات الحياة.

التدريب الثاني

التدريبات المفضلة للحواس الخمس

Favorite experiences for 5 senses

في العمود الأيمن من جزء –" دورك "– سجل واحدة من التجارب المفضلة لديك لكل من حواسك الخمس: الرؤية، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس، وفي العمود الأيسر سجل ثلاثة من أكثر الأسباب أهمية لتمتعك شخصيًا بهذه التجارب.

المثال

دورك (أي العميل)

التجارب	القيم	التجارب	القيم
موسيقى الروك	الإثارة		١-
	الصداقة		٢-
	الروحانية		٣-
إعداد الخبز الطازج	الأسرة		١-
	الحب		٢-
	النضارة		٣-
بيتزا	الصداقة		١-
	المغامرة		٢-
دش ساخن	الاسترخاء		١-
	السلام		٢-
	الوحدة		٣-
الطيور	النمو		١-
	الاكتشاف		٢-

الجزء الخامس

القيم في معتقداتك / اتجاهاتك

Values in your Beliefs / Attitudes

إن المعتقدات الأساسية والاتجاهات لها تأثير منتظم وقوي على سلوكك اليومي. قد يكون لديك معتقدات عزيزة (محببة لك) جدا وقد تعاني منها، أو اتجاهات كنت تأمل أن تواصلها حتى لو كنت على وشك الموت. قد ترغب في أن يرتبط أشخاص آخرون بهذه المعتقدات والاتجاهات التي لديك (معك) حتى بعد رحيلك (أو رحيلهم).

في هذا الجزء فإن أداء التدريبات يتحول إلى التركيز على قيمك الاتجاهاتية الكامنة ومعتقدات الحياة. هذه القيم تكون من القيم الأكثر أهمية لدينا، لكنها تميل إلى أن تدفن في الأعماق. ونحن نادرًا ما نحضر هذه القيم إلا إذا واجهنا احتمالية موتنا، مثل افتقاد شخص قريب أو سماع أننا نواجه مرضا أخيرا (نهائيا) Terminal illness إلا أن هذه القيم تؤثر على حياتنا اليومية حتى عندما نعطي اهتمامًا قليلاً لها. ونستطيع الكشف عنها من خلال فنية الوعي بالقيم (VAT).

والتدريبات في هذا الجزء غالبًا ما تكون أكثر صعوبة في الإكمال عن تلك الموجودة في الأجزاء السابقة. ولكن لا تدع ذلك يقلل من عزمك، تذكر أنك لا تحتاج إلى ملء وإكمال كل قائمة في التدريبات، لكن فقط افعل أقصى ما تستطيعه.

في التدريب الأول وتحت جزء -"دورك"- سجل أسماء (٥) خمسة أشخاص كان لهم أثر إيجابي ومهم في حياتك، قد يكون هؤلاء الأشخاص قريبين منك، أو معارف أقل قربًا، أو حتى أناس عرفتهم بشكل غير مباشر مثل: شخص ما قرأت له أو عنه أو شاهدت فيلماً عنه.

بالنسبة لهؤلاء الأشخاص فكر في السمات والخصائص التي جذبتك أو تراها مفضلة لك، ثم سجل ثلاثة جوانب أو سمات أكثر تفضيلاً وتقبلاً نحو هذا الشخص (أو لدى هذا الشخص). ثم سجل ما الذي استفدته أو تعلمته من هذا الشخص، والاتجاهات التي أعجبتك في هذا الشخص، والسمات التي اكتسبتها من هذا الشخص، أو القيم الأخرى التي قد يعكسها هذا الشخص لك.

التدريب الأول

تدريب الناس المهمين Significant people

في العمود الأيمن سجل (أو اكتب) أسماء (٥) خمسة أشخاص كان لهم أهمية وأثرا إيجابيا على حياتك، وفي الجزء الثاني من العمود تحت -"دورك"- سجل ثلاثة جوانب أو صفات أعجبتك بشدة في هذا الشخص.

المثال		دورك (أى العميل)	
الأشخاص	القيم	الأشخاص	القيم
المعلم	الاحترام		
	القبول		
	الثقة بالذات		
أحمد عرابى	الوطنية		
	الخدمة		
	التحدي		
الزوج/ الزوجة	الحب		
	الانتماء		
	الدعم/ المساندة		
الأجداد	الحب		
	الإثارة		
	الأسرة		

التدريب الثاني

تدريب منظمات / قضايا

Organizations / Causes

سجل في الجزء الخاص -"بدورك"- تحت العمود الأيمن (٥) خمس منظمات (مؤسسات) أو قضايا جندت نفسك لها طواعية وتحت كل واحدة سجل (٣) ثلاثة من القيم الكامنة التي جعلتك مهتمًا بها.

المثال

دورك (أي العميل)

القضايا/ المنظمات	القيم	القضايا	القيم
الطلائع (الكشافة)	المعرفة		
	القيادة		
	المثالية		
الصليب الأحمر	المساعدة		
	الصحة		
	العطاء		
المسجد (الكنيسة)	الروحانيات		
	الإيمان		

لقد وصلت إلى نهاية التدريبات الذاتية التي صممت من أجل تحقيق وإحضار (إعادة) قيمك الكامنة المهمة إلى السطح والظهور. هذه التدريبات استخدمت مع آلاف الناس في مختلف المجموعات وقد أشاروا جميعًا إلى أنها من أكثر التدريبات شعبية مقارنة بالعديد من تدريبات فنية الوعي بالقيم التي استخدمناها. والآن بعد أن انتهيت من تدريبات الذات، إنك ستجد مجموعة من القيم التي تشكل التسلسل الهرمي الخاص لقيمك، اتبع تعليمات الجزء القادم.

الجزء السادس

"التسلسل الهرمي لقيمك"

Your Values Hierarchy

لقد قمت بإكمال تدريبات الذات على القيم، وربما سجلت عددًا غير قليل. والتالي سوف تركز على تكوين مجموعات من القيم، تلك التي ظهرت في التدريبات الذاتية. هذه الأفكار أو القيم المتكررة تشكل جوهر وقلب الأهداف ذات المعنى والقيمة. ومثل معظم تدريبات التحليل الذاتي Self analysis exercises ،فالفرد يكملها من أجل زيادة أهدافه الهادفة وذات المعنى (MPGs) دون ترك مجال للخطأ. لعل في الخطوة (٣) - إبراز القيم الذاتية – من التدريب قررت وجود قيمة خاصة وراء استجاباتك، إذا كانت هذه القيم تمثل أهمية حقيقية لك فإنه من المحتمل ظهورها مرة أخرى في بعض التدريبات الأخرى. وإذا كانت هذه القيمة أنتجت خطأً فإنها من المحتمل ألا تظهر في مكان آخر.

وأنت في حاجة لأكبر قدر من الانتباه والاهتمام لهذه القيم التي تظهر بشكل متكرر في التدريبات الذاتية، والقيم التي تظهر مرة واحدة تكون أقل أهمية لأسباب مختلفة بما في ذلك إمكانية حدوثها مع الخطأ؛ لذلك ففي هذا الجزء سنقدم لك ورقة عمل لمساعدتك في العثور على قيمك المتكررة، ومراجعتك لاستجاباتك على التدريبات التي أنجزت حتى الآن، ثم اطبع (أو سجل) على ورقة العمل كل القيم التي ظهرت لك. ضع علامة واحدة بعد عد القيمة وكتابتها لأول مرة، وإذا تكررت نفس القيمة ضع علامة أخرى بدلاً من سردها وكتابتها مرة أخرى.

إذا كنت تجد أنك أظهرت كلمتين مختلفتين في التدريبات لكنهما يعطيان نفس المعنى بالنسبة لك، عليك اختيار الكلمة التي تشعر أنها تصف قيمتك بشكل أفضل، وعدها كلمة أخرى مكررة.

أحيانا قد تضطر إلى إنشاء كلمة مركبة لنقل المعنى بدقة، شكل (اضبط) الكلمة إذا كنت مضطرًا لذلك ما دمت تعرف ماذا تعني لك.

ما تقوم به في هذه الخطوة هو الجمع بين علامات الإحصاء (العد) وراء الكلمة التي تصف أفضل قيمة بالنسبة لك، على سبيل المثال: -" الناس "- و -" الانتهاء "- قد تشترك مع -" الصداقة "- من قبل بعض الناس، ولكن ليس من قبل الآخرين كلهم، ويجب عليك عد الكلمات المختلفة التي تدل على و تصف بشكل أفضل القيمة لك. عد كل قيمة عندما تتكرر العديد من المرات كما يتم ظهورها. فبعض القيم سوف تتكرر مرة أو مرتين والبعض الآخر سيتكرر عدة مرات.

وفي ورقة العمل الخاصة بملخص القيم، اعمل الاشتراك (الاندماج) بين القيم حسب الضرورة، فعليك ترتيب وليس عد القيم فقط.

التدريب الأول

"ورقة عمل ملخص القيم"

Values summarization worksheet

دون (سجل) حصيلة القيم من التدريبات الذاتية التي أكملتها. ستسجل بعض القيم أكثر من مرة، وقد تسجل بعض القيم عدة مرات (أو مرات عديدة)، وتعني عدد العلامات في المثال التالي عدد مرات التكرار.

- المعرفة (التبصر) |||
- التجريب |||
- الاكتشاف |
- التشويق (المغامرة/ الإثارة) |||||
- السلام |||
- النضارة |
- التعرف(الاحترام) ||
- الوحدة (الاستقلال) |||
- القبول (الانتماء) ||
- الابتكار |
- الإنجاز(المهارة) |||
- الصحة |
- الحرية (المثالية / الوطنية)|||
- الاسترخاء ||||
- النمو الذاتي |
- الجمال |
- العجب (الثقة بالذات) |||
- الأسرة (الجذور) ||||
- المساعدة(الدعم/ الخدمة / العطاء) |||||
- الناس(الصداقة) |||
- الحب ||||
- ـــــــ

"دورك"

"ورقة عمل ملخص القيم"

دون (سجل) حصيلة القيم من التدريبات الذاتية التي أكملتها ستسجل بعض القيم أكثر من مرة، وقد تسجل بعض القيم عدة مرات.

____

____

____

والآن انتقل إلى ورقة ملخص (MPGs) في الجزء (١٠)، وسجل التسلسل الهرمي للقيم الخاص بك في العمود المُسمى بـ -" القيم "-، ويعني التسلسل الهرمي ترتيب أو تصنيف بدءًا من الأعلى في القمة، بحيث تبدأ مع القيمة الأكثر تكرارًا، والعمل باستمرار مع تلك التي تظهر مرتين. وهذا يعني أنك تسجل قيمك المتكررة في ترتيب حسب تكرارها (تجاهل جميع الأعمدة الأخرى في الجزء (١٠) في الوقت الراهن، كما يمكنك من خلال مزيد من العمل ملء الفراغات المتبقية).

معظم الأشخاص في نهاية المطاف يكون لديهم ما بين (٦ – ٢٤) قيمة في ورقة عمل ملخصهم للـ(MPGs)، في الجزء (١٠) استخدم هذا المدى كمرشد (دليل)، ولكن استمر أيًا كان العدد الذي ستسجله. أكمل هذه المهمة بالطريقة التي تجعلك أكثر إحساسًا ووعيًا. قبل الانتقال والذهاب إلى المرحلة التالية. تذكر أنه يمكنك وضع علامة على ورقة العمل بقدر ما تحتاج.

والآن لديك التسلسل الهرمي لقيمك الشخصية المسجلة في الجزء (١٠)، خذ وقتا للاطلاع عليه ومراجعته. هل هناك أي مفاجآت بالنسبة لك؟ فمعظم الناس يتعرضون لنوعين من المفاجآت:

الأول: عندما تظهر قيم غير متوقعة في القائمة، أو عندما تظهر قيم أعلى في القائمة عما كانوا يتوقعون. فكر في العودة إلى القيم التي كنت تتوقعها للقائمة قبل البدء في تدريبات

الوعي بالقيم، فقد تكون سجلت ببساطة ما كنت تتوقع (تخمن) أنه القيم الأكثر أهمية بالنسبة لك. هل هناك بعض القيم التي لم تكن سجلتها أصلاً؟ هل هناك بعض القيم برزت (ظهرت) في مكان أعلى مما كنت تتوقع أو تخمن؟ هل هذه بعض الأجزاء للصورة الكلية لحياتك التي كنت تجاهلتها أو أغفلتها؟ من خلال تحديد الأهداف التي تسمح لك بتحقيق هذه القيم، هل يمكن أن تعيش بقية حياتك مع مزيد من المعنى والهدف؟. أنت وحدك فقط الذي تستطيع الإجابة على هذه الأسئلة، وحتى إذا لم تعرف الإجابة الكاملة على هذه الأسئلة الآن (في هذا الوقت)، ربما يكون كثير من التفكير والعمل من جانبك هو المطلوب للإجابة على هذه الأسئلة بطريقة مُرضية ومشبعة لك تمامًا.

الثاني: النوع الثاني من المفاجأة هو عكس ما هو أعلاه، فالقيم المتوقعة التي لا تظهر في قائمتك، فهي التي تعطيك الطريقة التي تعيش بها في حياتك، قد تتوقع قيمة خاصة معينة تظهر أعلى القائمة، ولكن لا يحدث ذلك، هنا يجب أن تسأل نفسك: لماذا لم يحدث ذلك؟ هل كنت أعيش حياتي كما لو كان شخص آخر يلزمني بهذه القيم (يُملي علي قيمي)؟ هل أنجزت الأهداف التي تحقق القيم التي لم أهتم بها أبدًا؟ هل هناك بعض التغيرات التي أنا بحاجة لها في سلوكي المستقبلي بالمقارنة مع الماضي الخاص بي؟

وكما هو الحال مع النوع الآخر من المفاجآت، أنت وحدك فقط الذي تستطيع الإجابة على هذه الأسئلة قد تحتاج إلى الكفاح بعض الوقت لإيجاد إجابات مُرضية ومقنعة.

القسم الثاني

أهدافك (أي العميل) Your Goals

الجزء (٧)

أهدافك الحالية Your Current Goals

الآن سوف نطلب منك تغيير وتحويل الأداة لفترة من الوقت، إذا اتبعت التعليمات حتى الآن، ستوظف جهدك الكبير في توضيح قيمك الخاصة، فقد حان الآن الوقت للتركيز على الأهداف بعدما تقضي بعض الوقت في التركيز على أهدافك، وطموحاتك، سوف نوضح لك كيف تقوم بدمج هذه الأهداف مع قيمك. الفكرة هنا هي التأكد من أن أهدافك تتناسب مع قيمك؛ لذلك عندما تحقق هذه الأهداف، ستحقق قيمك المهمة. ستتعلم أيضا كيف تبحث عن أي بقايا أو قيم غير محققة تحتاج لأهداف إضافية.

للبدء في هذه العملية ستحتاج للتركيز على أهدافك الحالية والتفكير فيها بواقعية. ولتحقيق ذلك نطلب منك القيام ببعض التفكير المكثف تجاه أهدافك. تذكر أنك ستحصل على أكبر زيادة في (MPGs) الخاصة بك عن طريق العمل في التدريبات الشاملة، طبقًا للترتيب المعطي لك بدلاً من مجرد قراءتها. ستحتاج إكمال هذا الجزء في جلسة واحدة، وذلك قبل مواصلة العمل، تأكد أن لديك حوالي (٢٠) دقيقة من وقت الفراغ وهذا هو الوقت الذي يمكن استغراقه لإكمال هذا الجزء. ستحتاج إلى مؤقت (أو ساعة إيقاف)، من فضلك لا تذهب بعيدًا حتى يكون لديك الوقت ولديك شيء ما سيسمح لك باجتياز فترات زمنية مدتها دقيقتان.

والآن أنت مستعد لإعطاء أهدافك التفكير المكثف، كن مستعدًا لإعطاء نفسك حوالي دقيقتين لتكون مهيئًا لبعض التفكير والكتابة.

التدريب الأول

أهداف الخمس سنوات - Five - year Goals

مثال:

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك، التي تتمنى أن تحققها في (خلال) السنوات الخمس القادمة، سجل (٦) ستة أشياء ترغب في أن تحدث خلال الخمس سنوات المقبلة.

١- فتح متجر للخزف.

٢- الانتقال (التوجه) للوطن.

٣- علاقة حميمة مع شخص آخر.

٤- إجازة في عالم ديزني.

٥- حضور لقاء عائلي.

٦-...

وكما ترى قد لا تستطيع ملء جميع الفراغات، وهذا مقبول وعادي الآن. فقط أعطي هذه الأهداف دقيقتين من انتباهك غير المجزأ (غير المقطوع) وكن واقعيًا. اكتب بالأسفل فقط هذه الأشياء التي تعتزم (تصر على) تحقيقها. اعمل بأفضل ما يمكنك، ثم واصل الاستمرار.

دورك: Your turn

خذ دقيقتين للتفكير في أهدافك لخمس سنوات قادمة.

أهداف الخمس سنوات

Five year Goals

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك، التي تتمنى أن تحققها في (خلال) السنوات الخمس القادمة، سجل (٦) ستة أشياء ترغب في أن تحدث خلال الخمس سنوات المقبلة.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

٦- ....

التدريب الثاني

أهداف العام الواحد ـ One ـ year Goals

بعد ذلك نصبح أقرب قليلاً إلى الوقت الحاضر. سجل (٦) ستة أهداف لديك للعام القادم. سجل هنا (٦) ستة أشياء ترغب أن تحدث في غضون (١٢) شهرًا. قد تجد أن بعض أهدافك هي نفسها الموجودة في أهدافك للخمس سنوات. والبعض قد يكون أحد خطوات الطريق لأهدافك للخمس سنوات، والبعض الآخر قد يكون مختلفا تمام الاختلاف عن أهداف الخمس سنوات.

مثال:

أهداف العام الواحد

One ـ Year Goals

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك التي ترغب في تحقيقها في (خلال) العام القادم. سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحدث أو تصل إليها خلال (١٢) شهرًا القادمة.

١ - البدء في الحصول على المزيد من التعليم في الخزف.

٢- توثيق العلاقة مع شخص ما وليكن (أ.م).

٣- زيادة دخلي.

٤- جدول للتدريب النظامي.

٥- مقابلة مع ما لا يقل عن ثلاثة أشخاص.

٦- صرف أو إنفاق (٢٠) ألف جنيه أو مبلغ من المال.

دورك:

ومرة أخرى يأتي دورك خذ دقيقتين للتفكير في أهدافك للأشهر (١٢) المقبلة.

أهداف العام الواحد

One - Year Goals

خذ دقيقتين للتفكير حول أهدافك التي ترغب في تحقيقها في (خلال) العام القادم.
سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحدث أو تصل إليها خلال (١٢) شهرًا القادمة.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

٦- ....

التدريب الثالث

أهداف الـ(٦) أشهر - Six - Month Goals

الآن، أهداف الـ(٦) شهور. مرة أخرى قد تكون هي نفسها بعضاً من أهدافك بعيدة (طويلة) المدى، قد تكون إحدى خطوات طريقك نحو أهدافك طويلة المدى، أو قد تكون أشياء مختلفة تماماً.

مثال:

أهداف الـ(٦) أشهر

Six - Month Goals

خذ دقيقتين للتفكير في الأهداف التي تتمنى (ترغب) في تحقيقها خلال الـ(٦) أشهر القادمة. سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحدث لك خلال (في غضون) الـ(٢٦) أسبوعا القادمة.

١ - قراءة كتابين على الأقل عن الخزف.

٢- توثيق العلاقة مع شخص ما وليكن (أ.م).

٣- استعراض الرفعة، والترقية، أو احتمالات أخرى.

٤ - زيادة التدريب النظامي.

٥ - الانضمام إلى منظمة (مؤسسة) خدمية أو منظمة اجتماعية.

٦- صرف أو إنفاق (٢٠) ألف جنيه (أو مبلغا من المال).

دورك:

دورك مرة أخرى، لديك دقيقتان للتفكير فيما ترغب أن تحققه خلال الـ(٦) أشهر القادمة. لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي تريد تحقيقها في غضون الأشهر الستة

(٦) المقبلة، سجل (٦) ستة أشياء ترغب في أن تصل إليها وتحدث لك في غضون الأسابيع (٢٦) المقبلة

١- ....

٢-..

٣-..

٤-..

٥-..

٦-..

التدريب الرابع

أهداف الشهر الواحد ـ One ـ Month Goals

الآن: أهداف الشهر الواحد

مثال:

لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم. سجل (٦) ستة أشياء ترغب في أن تصل إليها (تحدث لك) في غضون الـ(٤) أربعة أسابيع المقبلة.

١ – البدء في قراءة كتاب عن الخزف.

٢ – هدية لشخص ما وليكن (أ.م).

٣– الحصول على مزيد من التدريب.

٤ – النظر في خيارات التحكم في الوزن (التفكير في خيارات...).

٥ – الذهاب إلى السينما مرة واحدة على الأقل.

٦– شراء إطارات جديدة.

دورك: أهداف الشهر الواحد. الالتزام بدقيقتين.

لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، سجل (٦) ستة أشياء ترغب أن تحدث لك في غضون الـ(٤) أربعة أسابيع المقبلة.

١–...

٢–...

٣–...

٤–...

٥–...

٦–...

التدريب الخامس

أهداف الأسبوع الواحد: One - Week Goals

مثال:

لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي تريد أن تحققها خلال الأسبوع القادم. سجل (٦) أشياء تريد أن تحدث في غضون السبعة (٧) أيام القادمة.

١- الخروج مع شخص ما (أ.م) مرة واحدة على الأقل.

٢- تستعمل السلم بدلا من المصعد ٧٥٪ من الوقت.

٣- تأجير فيلمان.

٤- الانتهاء من المشروع.

٥- غسيل السيارة.

٦- كتابة خطاب إلى صحيفة.

دورك: أهداف الأسبوع الواحد (دقيقتان).

لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي تريد أن تحققها خلال الأسبوع القادم، سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحدث لك في غضون الـ(٧) السبعة أيام القادمة.

١-..

٢-..

٣-..

٤-..

٥-..

٦-..

التدريب السادس

أهداف اليوم الواحد: One - Day Goals

مثال: أهداف اليوم الواحد

لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي ترغب في تحقيقها في اليوم التالي. سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحدث في غضون الـ(٢٤) ساعة القادمة.

١- الاتصال بشخص ما وليكن (أ. م).

٢- تستخدم السلالم بدلا من المصعد على الأقل مرة واحدة.

٣- لا تستخدم مادة الكافيين بعد السابعة مساءً.

٤- الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد.

٥- التوقف عن العمل في الوقت المحدد.

٦- البدء في كتابة الرسالة.

دورك: أهداف اليوم الواحد

لديك دقيقتان للتفكير في الأهداف التي ترغب في اليوم التالي، سجل (٦) ستة أشياء ترغب أن تحدث لك في غضون الـ(٢٤) ساعة القادمة.

١-...

٢-...

٣-...

٤-...

٥-...

٦-...

إذا كتبت أهدافك خلال فترة الدقيقتين، فربما تشتكي من أن الدقيقتين مدة ليست كافية لتخطيط شيء ما بأهمية مستقبلك طلبنا منك تسجيل أهدافك المهمة من اليوم التالي إلى نصف العقد التالي (خمس سنوات)، وأعطيت فقط (١٢) دقيقة. ومن ناحية أخرى، متى كانت المرة الأخيرة التي قضيت (١٢) دقيقة كاملة وحقيقية في التركيز على أين كنت متجهاً (أو متصدرًا أو قائدًا) لحياتك؟. إذا كنت مثل معظم الناس، لا تقضي الكثير من الوقت لتخطيط أهدافك، كثير من الناس تجد تخطيط الأهداف عملية (مهمة) صعبة؛ لأن لديهم تجارب قليلة معها. ومع ذلك فقد عملنا مع العديد من الناس الذين يجدون هذا الجزء من زيادة (MPGs) الخاصة بك يكون مفيداً للغاية. حسنًا، هذه النقطة من هذا الجزء هو بداية تفكيرك الواقعي نحو أهدافك المستقبلية وسنستمر بهذا التركيز في الأجزاء القادمة.

الجزء (٨)

الأهداف مع منعطف جديد

Goals with a new twist

يوفر هذا الجزء المزيد من التدريبات الذاتية لتحصل على تفكير واقعي نحو أهدافك المستقبلية، ومرة أخرى نطلب منك التفكير لفترات مدتها دقيقتان ومرة أخرى نطلب منك أن تكتب أسفل بعض أهدافك المستقبلية، ومرة أخرى ستحتاج تخصيص حوالي (٢٠) دقيقة لإكمال هذا الجزء في جلسة واحدة. وطريقتنا في هذا الجزء تبدو غريبة جدا في البداية لبعض الناس ولكن بعد إكمالك هذا الجزء، سترى كيف ساعدت هذه الطريقة على تركيزك على بعض الأهداف الواقعية والمهمة.

مرة أخرى سنبدأ مع أهداف الخمس (٥) سنوات. وفي الواقع، نطلب منك التكملة كما أكملت التدريب الأول، لديك دقيقتان للتفكير حول الأهداف التي ترغب في تحقيقها في السنوات الخمسة (٥) القادمة. سجل (٦) ستة أشياء تريد أن تحصل خلال (في غضون) السنوات الخمس القادمة. ولكن هناك تغيير في التدريب بطريقة واحدة هذه المرة، فمن المفترض أنه في نهاية السنوات الخمس سوف تكون قد مت، فجأة وبدون ألم أو تدهور بعد خمس سنوات من هذه اللحظة سوف تموت. افترض أنك تعرف أن هذا حقيقي وصحيح، ما هي بعض الأهداف الأساسية التي سوف تكون لديك للخمس سنوات، إذا كنت تعرف أنك ستموت في نهاية هذه المدة؟

أهدافك التي ستسجلها في هذا الجزء، قد تكون جميعها هي نفسها التي سجلتها في الجزء السابق، وقد تكون جميعها مختلفة. بالنسبة لمعظم الناس قد تكون هي نفسها إلى حد ما ومختلفة إلى حد ما.

التدريب الأول

أهداف الخمس سنوات قبل الموت

Die - in - five - years goals

مثال:

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١- توثيق العلاقة مع (أ. م).

٢- توثيق العلاقة مع الأسرة.

٣- الانتقال للوطن.

٤- فتح متجر الخزف.

٥- حضور لقاء عائلي.

٦- زيارة الجبال، وشاطئ البحر.

والآن لديك دقيقتان، كن واقعيًا، ما هي أهدافك الأكثر أهمية خلال الخمس سنوات القادمة؟

دورك: أهداف الخمس سنوات قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١-............ ٢-............ ٣-............

٤-............ ٥-............ ٦-............

التدريب الثاني

أهداف العام الواحد قبل الموت

Die - in – one – years goals

إذا عرفت أنك ستموت فجأة بعد سنة من اليوم، ما الأشياء الستة التي ترغب حقيقة في تحقيقها قبل ذلك؟ ما الأهداف الستة التي يمكن أن تسجلها؟

مثال: خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها في العام القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

١- توثيق العلاقة مع (أ. م).

٢- زيارة مع أسرتي.

٣- ابتكار العديد من الأعمال الخزفية.

٤- زيارة الجبال وشاطئ البحر.

٥- أن يكون لدى حياة زوجية دينية قوية.

٦- حضور المزيد من الأحداث.

دورك: أهداف العام الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الخمس سنوات القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١-............... ٢-............... ٣-...............

٤-............... ٥-............... ٦-...............

التدريب الثالث

٣ـ أهداف الستة أشهر قبل الموت

Die in - six months Goals

مثال:

ماذا إذا كان لديك (٦) ستة أشهر للحياة أي قبل الموت؟

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها في الشهور الستة القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

١- توثيق العلاقة مع (أ. م).

٢- زيارة أسرتي.

٣- قراءة المزيد عن الخزف.

٤- زيارة الجبال أو شاطئ البحر.

٥- أن يكون لدى حياة دينية روحية قوية.

٦- حضور مزيد من الحفلات.

دورك: أهداف الشهور الستة قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها في الشهور الستة القادمة، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

١-...............	٢-...............	٣-...............
٤-...............	٥-...............	٦-...............

التدريب الرابع

أهداف الشهر الواحد قبل الموت

Die - in - one - month goals

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية ذلك الوقت.

١ - توثيق العلاقة مع شخص ما / زوجتي.

٢ - زيارة عائلتي (أسرتي).

٣- البدء في العمل لحياة روحية أقوى.

٤ - الذهاب لحفلة.

٥ - الاستقالة من العمل.

٦ - التأمين على الحياة.

دورك: أهداف الشهر الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الشهر القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١-..............   ٢-..............   ٣-..............

٤-..............   ٥-..............   ٦-..............

التدريب الخامس

أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت

Die - in - one – week goals

مثال:

أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الأسبوع القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١ - أكون مع شخص ما / زوجتي.

٢- الاتصال مع أسرتي.

٣- حضور خدمة روحية.

٤ - ترك العمل.

٥ - أكتب جيدًا.

٦- التفكير في الحياة.

دورك: أهداف الأسبوع الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال الأسبوع القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١-.............. ٢-.............. ٣-..............

٤-.............. ٥-.............. ٦-..............

التدريب السادس

أهداف اليوم الواحد قبل الموت

Die - in - one - day Goals

مثال: أهداف اليوم الواحد قبل الموت

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال اليوم القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١- أكون مع (J.S).

٢- الاتصال بأسرتي.

٣- أكتب جيدًا؟

٤- التفكير في الحياة.

٥- تناول وجبة مفضلة.

٦- عدم مشاهدة T.V

دورك: أهداف اليوم الواحد قبل الموت.

خلال دقيقتين، سجل (٦) ستة أهداف ترغب في تحقيقها خلال اليوم القادم، إذا عرفت أنك ستموت في نهاية هذه المدة.

١-..

٢-..

٣-..

٤- ....

٥- ....

٦- ....

يجد العديد من الناس هذا التدريب تجربة هادئة واقعية، ويعتقد البعض أنه غريب جداً. إنه من الغريب أننا نعرف أننا طلبنا منك تسجيل أهدافك في موقفين غير متوافقين (متعارضين). من جهة أخرى، فإن التدريب يعكس الواقع المزدوج للحياة الإنسانية، وعندما طلبنا منك تسجيل أهدافك في المرة الأولى خلال الفصل السابق، ربما استجبت كما لو أنك ستعيش لفترة طويلة. وفي المرة الثانية في الفصل الحالي فقد استجبت كما لو أنك ستعيش فترة قصيرة جداً. معظم الناس لا يعرفون الوضع (الموقف) الذي سيكون في الواقع.

إذا كنت لا تعرف ما إذا كنت ستكون على قيد الحياة لوقت طويل أو فترة زمنية قصيرة، فإذا اعتبرت ونظرت لطريقة واحدة منها، فعليك إذن أن تعيش حياتك وفقًا لذلك، نحن لا نعتقد ذلك. يمكن للمشكلات الخطيرة أن تنشأ إذا لم تأخذ كلا الاحتمالين في الحسبان حينما تقوم بوضع أهدافك.

قد تكون على علم ببعض الناس الذين عاشوا حياتهم كما لو أنهم سيعيشون لفترة طويلة جداً، مثل هؤلاء الناس حافظوا على كل شيء للمستقبل، فقد أجلوا جانب ملذات الحياة لوقت لاحق، وفي النهاية تقاعدوا، وبعد أسبوعين أصبحوا موتى، وتركوا وراءهم خططا مستقبلية طال انتظارها ومسئوليات لم تتحقق.

ربما تمامًا كما يحدث للعديد من الناس يعيشون حياتهم كما لو كان العكس هو الصحيح، كما لو أنهم ذاهبون إلى موت قريبا، يعيشون فقط لهذا اليوم، فإنهم يستخدمون كل ما لديهم من مصادر، ويستيقظون غدا ليجدوا أنه ليس لديهم شيء يتركوه، وعليهم البدء من جديد من نقطة الصفر كل يوم.

إنه من المعقول أن نعرف أن أي إطار زمني يمكن أن يصبح حقيقيا (واقعيا) لا تحفظ جميع احتمالاتك (توقعاتك) للمستقبل؛ لأنك قد لا تملك المستقبل في الحياة (أى قد لا يكون لديك مستقبل في الحياة). ومع ذلك عليك الحفاظ على بعض موارد اليوم؛ لأنك من المحتمل أنك ستعيش على الأرجح ليوم آخر، أسبوع آخر، شهر آخر... هل بعض هذه الأشياء تريد القيام بها إذا كنت ستموت قريبا، ولكن أيضا خطط لتلبية الفرص المتاحة للمستقبل فقد يكون ذلك جيدًا للغاية.

وفي هذا الجزء عليك بوضع الأهداف، الأهداف العالية، ولكن ضع الأهداف المعقولة القابلة للتحقيق.

هذا الجزء من زيادة MPGs الخاص بك، المقصود منه مساعدتك للتفكير بصورة أكثر واقعية تجاه (أهدافك المستقبلية)، ومعظم الناس الذين أكملوا هذه التدريبات قالوا إنهم الآن أصبحوا يفكرون بشكل أكثر تحديدًا في الأهداف وبواقعية أكبر مما كانت عليه في السابق.

الجزء (٩)

تحديد الأهداف الفعلية

Selecting Actual Goals

إذا كنت قد تركت الجزء السابق من زيادة MPGs، فلديك بعض الوقت للتعمق فيه، وربما تكون جاهزًا وعلى استعداد لإلقاء نظرة واقعية على الأهداف التي تنوي التركيز على إنجازها. في هذا الجزء سيطلب منك مراجعة عملك وبعد ذلك ترتيب وتسجيل الأهداف التي تنوي بالفعل العمل نحو تحقيقها. لقد ركزت على أهداف في الأجزاء السابقة، لكن عملت بذلك بسرعة كبيرة، ولا تحتاج تحمل هذه الاستجابات على نحو صارم. أيضا فإن الأجزاء السابقة قد أثارت لديك مزيدا من التفكير الواقعي حول الأهداف التي ستعمل في الواقع على تحقيقها. وحتى الآن أنت على استعداد للتفكير بجدية حول الأهداف، بدون التقيد بالفترة الزمنية المحددة بدقيقتين. في هذا الجزء خذ أكبر وقت تحتاجه للتفكير في أهدافك.

في هذا الجزء ستسجل قائمة بالأهداف المستقبلية طويلة المدى، ومتوسطة المدى، وقصيرة المدى، والأهداف التي يتعين إنجازها خلال أكثر من عام من الآن هي الأهداف طويلة المدى، وندعو الأهداف التي يتعين تحقيقها بين شهر وعام من الآن الأهداف متوسطة المدى، في حين أن الأشياء التي يمكن إنجازها في أقل من شهر هي الأهداف قصيرة المدى.

سجل فقط الأهداف التي تنوي حقًا إكمالها وإنجازها لاحظ أنه يمكن إدراج كلمة من المحتمل عدم تحقيقها؛لأنك قد تموت قبل تحقيق أو إكمال جميع أهدافك، وأن بعض الأهداف قد تأخذ وقتًا أطول مما تتوقع، ويمكنك تغيير بعض الأهداف محل أخرى بسبب تغيير الظروف والأولويات ولا ضير (ومن الجيد أو الأفضل) تغيير أهدافك ما دمت تفعل ذلك لأسباب جيدة. وفي الواقع إذا كنت لا تريد تغيير أهدافك، قد تحتاج إلى فحص ومعرفة عما إذا كانت هذه الأهداف جامدة جداً، متصلبة جداً، أو غير مدرك للتغيرات في عالمك الخارجي. ومن ناحية أخرى إذا كنت دائما تغير أهدافك قبل إنجاز أي منها، فقد تكون غير واقعية حينما وضعتها أول مرة.

فكر في أهداف مماثلة للنقاط على الخريطة طول الطريق لوجهة معينة. إذا كنت في الطريق لأخذ رحلة طويلة، ربما ستنظر في الخريطة، وتحاول إيجاد نقاط على طول الطريق إلى وجهتك المقصودة.

على أية حال إذا تركت في رحلة طويلة، فإنك كنت ستحدد وجهتك المقصودة والبحث عن نقاط على طول الطريق.

ويمكنك تخطي بعض النقاط التي قصدت أصلا أن تراها، ولكنك إذا لم تكن قد خططت لأي نقاط منذ البداية، فإنك قد تفقد (تضيع) الوقت وبلا هدف. ولجعل الحياة بالنسبة لك رحلة ذات وجهة مُرضية أو مفيدة، فإنك سترغب في البحث عن النقاط (الأهداف) على طول المسار والتي تقودك إلى المقصد المفضل لك.

والآن هذه المرحلة تم تحديدها في الفصلين (الجزءين) السابقين، خذ الكثير من الوقت الذي تحتاجه لملء بعض الصفحات التالية بالأهداف التي تنوي بحزم الوصول إليها. حاول أن تعمل بطريقة جيدة قدر استطاعتك، وتذكر أنك حتى إذا فعلت ذلك وقمت بعمل ذلك بشكل مثالي هنا، لا شك أنك سوف تعود إلى هذه الأهداف وتدخل عليها بعض التعديلات في وقت لاحق.

اكتب واملأ العديد من الأهداف طويلة المدى، ومتوسطة المدى وقصيرة المدى التي تعتقد أنها تناسبك. فالمهم هنا الأهداف التي تهتم بها وتعتزم وتصر على السعي وراءها، وليست الأهداف التي تتسم بالحمق أو عدم الموضوعية. ضع ما فعلته وقمت به في الجزءين السابقين كدليل لك، ولكن لا تشعر أنها مقيدة لك أو أنك أسير لها.

الأهداف التي ستسجلها في الصفحات القادمة قد تكون ظهرت في عملك في الجزءين السابقين (الفصلين السابقين)، أو أن بعضها الآخر قد يكون قد فكرت فيه الآن ولوقت طويل. ربما قد تندهش أنه ليس لديك سوى عدد قليل من الأهداف الرئيسة. فلا يمكن لأي شخص أن يفعل أشياء كثيرة في مرة واحدة، وأنت لا تملك إلا وقتا محدودا هنا اليوم على الأرض. حتى لو كنت مثل معظم الناس سيكون لديك فقط أهداف قليلة عليك النظر إليها باهتمام وأهمية، فالمهم أن تنظر فيها حقاً.

التدريب الأول

املأ أهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى التي تنوي وتعتزم السعي وراءها (أو متابعتها).

أ- الأهداف الفعلية طويلة المدى (أكثر من عام من الآن):

١- توثيق العلاقة مع الزوج أو الزوجة.

٢- توثيق العلاقة مع العائلة (الأسرة).

٣- تقوية الحياة الروحية.

٤- معرفة الخزف وفتح متجر.

٥- الانتقال إلى الوطن.

٦- زيارة الجبال، شاطئ البحر أو الطبيعة (أماكن طبيعية).

٧- حضور إعادة الشمل.

٨- تحسين الدخل.

٩- امتلاك حياة صحية (الوزن، والضغوط، والتدخين).

١٠- زيادة الصداقات.

١١-.................

١٢-.................

ب- الأهداف الفعلية متوسطة المدى (شهر واحد إلى سنة من الآن)

١- توثيق العلاقة مع الزوج أو الزوجة.

٢- زيارة مع أسرتي.

٣- البدء في تقوية الحياة الروحية.

٤- البدء في تعلم الكثير عن الخزف.

٥- زيارة الجبال، شاطئ البحر. أو أماكن طبيعية.

٦- النظر في خيارات الدخل.

٧- الجدول الزمني للتدريب (ممارسة الرياضة).

٨- الانضمام لمؤسسة خدمية أو اجتماعية (منظمة اجتماعية).

٩- مقابلة (٣) أصدقاء جدد محتملين.

١٠- إنفاق مبلغ من المال.

١١- وهكذا.............

جـ- الأهداف الفعلية قصيرة المدى (أقل من شهر من الآن):

١- هدية أو بطاقة أو الخروج مع الزوج / الزوجة.

٢- الاتصال بأسرتي.

٣- حضور خدمة روحية (حضور لقاء ديني).

٤- قراءة كتاب عن الخزف.

٥- النظر في التأمين على الحياة.

٦- البدء في ممارسة الرياضة (بما في ذلك الصعود على السلم).

٧- النظر في فرص المنظمات الاجتماعية والخدمة العامة.

٨- الحصول على الإطارات الجديدة New tires.

٩- بدء كتابة خطاب.

١٠- مشاهدة التلفزيون بصورة أقل.

١١- وهكذا............

دورك:

سجل أهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى التي تعتزم السعي وراءها ومتابعتها.

أ- الأهداف الفعلية طويلة المدى (أكثر من عام من الآن)

:Actual long-term Goals (Longer than one year from now)

١-..............	٢-..............	٣-..............
٤-..............	٥-..............	٦-..............
٧-..............	٨-..............	٩-..............
١٠-..............	١١-..............	١٢-..............

ب- الأهداف الفعلية متوسطة المدى (شهر إلى عام واحد من الآن)

:Actual Intermediate-term Goals (A month to year from now)

١-..............	٢-..............	٣-..............
٤-..............	٥-..............	٦-..............
٧-..............	٨-..............	٩-..............
١٠-..............	١١-..............	١٢-..............

جـ- الأهداف الفعلية قصيرة المدى (أقل من شهر من الآن)

:Actual Short-term Goals (Less than a month from now)

١-.............	٢-.............	٣-.............
٤-.............	٥-.............	٦-.............
٧-.............	٨-.............	٩-.............
١٠-.............	١١-.............	١٢-...........

والآن لديك قائمة أهداف ستخطط فعلاً لتحقيقها، وسنوضح لك كيف تقارنها مع قيمك، (القيم الخاصة بك).

أولاً: لتبسيط هذه العملية، ستحتاج لكتابة أهدافك على الورقة الخاصة بملخص (MPGs)- صفحة ملخص أهدافك في الفصل (١٦) (في النصف العلوي من الصفحة على سبيل المثال؛ والنصف الأسفل هو مساحتك الخاصة بكتابة أهدافك). اختصر كل واحد من أهدافك إلى كلمة أو كلمتين تدل على أهدافك. ثم اكتب هذه التعبيرات القصيرة في الفراغات الخاصة في ورقة ملخص MPGs - صفحة ملخص الأهداف في الفصل (١٦). اعمل ذلك الآن. لاحظ أن هناك مساحات للتعبيرات المختصرة لكل واحد من أهدافك المهمة سواء طويلة المدى، أو متوسطة المدى، أو قصيرة المدى.

القسم الثالث

مزج القيم والأهداف Mixing Values and Goals

الجزء (١٠)

أوراق عمل عن مقوماتك Worksheets for your Ingredients

هذا الفصل يمكن تسميته مزج أو دمج القيم والأهداف، ويحتوي على أوراق العمل التي ستمزج مكونات ومقومات عملية MPGs والجزءين (١١، ١٢) ستوفر وتعزز هذه الاتجاهات، وإذا اتبعت التعليمات بدقة في هذه النقطة، سيكون لديك بالفعل قائمة بالتسلسل الهرمي لقيمك في العمود المُسمى "القيم"، وسيكون لديك أيضا قائمة بالتعبيرات المختصرة لأهدافك طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى في المسافات المناسبة. الأعمدة التي تبقى فارغة بالنسبة لك ثلاثة أعمدة تحت المنجزات (الإنجازات) Actualizers.

الآن انتقل إلى الجزء (١١) للتعرف على التعليمات الأولية لكيفية إكمال (إتمام) الأعمدة التي لا يزال يتعين عليك ملؤها.

ورقة عمل ملخص MPGs

MPGs Summary Sheet

القيم (Values)	الإنجازات Actualizers		
	طويلة المدى ong- term	متوسطة Intermediate	قصيرة Short- Term
الإثارة	L 1,2,4,7,8	I 1,2,6,9	S 1,7,8,10
المساعدة	L 2,7,10	I 1,2,9	S 2,5,7
الصداقة	L 1,2,7,10	I 1,2,9	S 1,2,7,9
المعرفة	L 3,4,6,9	I 3,4,5	S 3,4,10

القيم (Values)	الإنجازات Actualizers		
	طويلة المدى ong- term	متوسطة Intermediate	قصيرة Short- Term
الطبيعة	L 5,6	I 5	-
التحدي	L 4,5,8,9,10	I 4,6,7,8	S ,4,6
الاسترخاء	L 1,3,5,6,7	I 1,3,5,8	S 1,3,10
العائلة	L 2,10	I 2	S 2,5
الحب	L 1,2,7,10	I 1,2	S 1,2,5,9
الروحية	L 3,6,9	I 3	S 3
الحرية	L 5,6,8,9	I 5, 6,8	S 3
التدريب	L 9	I 7,8	S 6
السلام	L 1,2,3,5,6	I 1,2,3,5	S 1,2,3,10
الاستقلال	L 4,5,8,10	I 4,6,9	S 4,7,8,10
التسلية	L 6,7,10	I 5,7	S 4,6,10
الإنجاز	L 4,5,7,8,9	I 4,6,7,8,9	S 4,5,6,8,9
الثقة بالذات	L 1,2,3,7,8,9	I 1,2,4,7,8	S 4,6
الاحترام	L 1,7,8,9	I 1,6,7,8	S 6
الأمن	L 1,2,7,10	I 1,2,3,6	S 1,2,3,5
القبول	L 1,2,7,10	I 1,2,8,9	S 1,2,9

التدريب الأول

MPGs Summary Sheet - Goal Summany

ورقة عمل ملخص الأهداف

أ- أهداف طويلة الأمد (المدى): Long - Term Goals

١- العلاقة مع (الزوج/ الزوجة).

٢- العلاقة الأسرية.

٣- الحياة الروحية.

٤- متجر الخزف.

٥- الانتقال للوطن.

٦- زيارة الطبيعة.

٧- جمع الشمل.

٨- الدخل.

٩- أسلوب حياة صحي.

١٠-الصداقات.

١١- وهكذا.............

ب- أهداف متوسطة المدى: Intermediate Goals

١- العلاقة مع (الزوج/ الزوجة).

٢- زيارة الأسرة.

٣- الحياة الروحية.

٤- تعليم الخزف.

٥- زيارة الطبيعة.

٦- خيارات الدخل.

٧- التدريب العادي.

٨- إنفاق (٢٠) جنيها.

٩- الانضمام لمنظمة.

١٠- (٣) أصدقاء جدد.

١١- وهكذا.............

جـ- أهداف قصيرة المدى: Short - Term Goals

١- الخروج مع (الزوج/ الزوجة).
٢- الاتصال بالأسرة.
٣- الخدمة الروحية.
٤- كتاب الخزف.
٥- التأمين.
٦- بدء التدريب.
٧- المنظمات الخدمية.
٨- إطارات جديدة.
٩- بدء الخطاب.
١٠- تقليل مشاهدة T.V
١١- وهكذا............

❖ دورك (العميل): MPGs Summary Sheet – Goal Summany

ورقة عمل ملخص الأهداف

أ- أهداف طويلة المدى: (اكتب اثنى عشر هدفاً (١٢) هدف)

١-.................... ٢-....................
٣-.................... ٤-....................
٥-.................... ٦-....................
٧-.................... ٨-....................
٩-.................... ١٠-....................
١١-.................... ١٢-....................

ب- أهداف متوسطة المدى: (اكتب اثنى عشر هدفاً (١٢) هدفا)

-.................... ٢-....................

٣-.................... ٤-....................

٥-.................... ٦-....................

٧-.................... ٨-....................

٩-.................... ١٠-..................

١١-.................. ١٢-..................

جـ- أهداف قصيرة المدى: (اكتب اثنى عشر هدفاً (١٢) هدفا)

١-.................... ٢-....................

٣-.................... ٤-....................

٥-.................... ٦-....................

٧-.................... ٨-....................

٩-.................... ١٠-..................

١١-.................. ١٢-..................

ورقة عمل ملخص *MPGs*

القيم (Values)	الإنجازات Actualizers		
	طويلة المدى Long- term	متوسطة Intermediate	قصيرة Short- Term

الجزء (١١)

هل أهدافك وقيمك مناسبة (ملائمة)؟

Do your Goals and Values Fit?

في هذا الجزء ستحسب أياً من قيمك الخاصة تتحقق إذا حققت (أنجزت) أهدافك. بالرغم من كون هذا الفصل صغيراً (مختصراً)، فإن العمل الذي يُطلب منك أن تفعله سيستغرق وقتًا قليلاً لإكماله، لكن لا تحتاج لإكمال العمل كله في جلسة واحدة، فمعظم الناس يتعلمون من هذا الجزء زيادة MPGs الخاص بهم، فبعض الأهداف كانت لهم على طوال الطريق ولكن أهملت وتم تجاهلها، وهي ذات معنى حقيقي بالنسبة لهم. فإنهم ببساطة لم يدركوا كيفية تحقيق هذه الأهداف الموجودة من قبل بالنسبة لهم، هذا الإدراك غالباً ما يؤدي لبعض العمل الحقيقي من أجل تلك الأهداف.

ولإتمام هذه العملية وللتحقق من وجود تناسب وملاءمة، سوف نستخدم أعمدة الإنجازات Actualizers لورقة العمل في الجزء (١٠)، ومن خلال أهدافك التي عايشت Experience أو حققت Actualize قيمك من خلالها، لذلك سنستدعي الأهداف التي أنجزتها في ورقة العمل. ابدأ من خلال العودة إلى هدفك الأول طويل المدى (L١) في ورقة العمل الخاصة بملخص الأهداف في الجزء (١٠)، وقارنه مع قيمتك الأولى واسأل نفسك عما إذا كنت ستعايش قيمتك الأولى بالطريقة التي ترغب معايشتها إذا كنت حققت الهدف الأول. لا تسأل عما إذا كانت القيمة التي لديك ضرورية بالنسبة لك لإكمال الهدف. على نحو أدق، عليك رؤية عما إذا كان إكمال الهدف كاف لك لتشعر بالقيمة بالطريقة التي ترغب فيها. تعتمد الإجابة إلى حد كبير على مشاعرك الخاصة، وليس على كيف يشعر شخص آخر؛ لذلك الإجابة لنفسك، وليست كيف كنت تعتقد أن المجتمع بشكل عام كيف يفكر وما هي إجابته. فالإجابة فقط كيف تشعر به. إذا كان جوابك ("لا"، فإكمال الهدف سوف لا يحقق القيمة بالطريقة التي كانت في عقلي لتحقيق ذلك)، عندئذ لا أفعل شيئًا. غالبًا ما يكون جوابك هنا "لا" لا تكون منزعجًا. معظم وأفضل أهدافنا هو فقط ما يحقق بعض قيمنا بالطريقة التي نرغب في معايشتها.

وإذا كانت إجابتك ("نعم" إكمال الهدف سوف يحقق القيمة بالطريقة التي كانت في ذهني لتحقيق ذلك)، عندئذ لاحظ أن الحقيقة على الخط في عمود الإنجازات طويلة المدى. لحفظ (أو لتوفير) المسافة للقائمة المبسطة لعدد الأهداف طويلة المدى (هنا، ١) في عمود الإنجازات.

في السابق اتخذت قرارك تجاه (L1) وقيمتك الأولى، وعملت نفس القرار بين (L1) وقيمتك الثانية. ثم عملت نفس القرار بين (L1) وقيمتك الثالثة. استمر في عمل ذلك حتى يتم مقارنة (L1) بهذا الأسلوب مع كل واحدة من قيمك الخاصة، افعل ذلك الآن. وبعد ذلك ابدأ من جديد مع (L2) ومقارنتها مع كل واحدة من القيم الخاصة بك بنفس الطريقة، ثم (L3) وهكذا حتى تستخدم كل أهدافك طويلة المدى. لاحظ أنه قد يكون بعض القيم لديك الكثير من الترميزات بعد وضعها في الإنجازات طويلة المدى، والبعض منها أقل في الترميزات، والبعض ليس له مثل هذه الترميزات. وبمجرد الانتهاء من هذه العملية مع أهدافك طويلة المدى، كرر ذلك مع الأهداف متوسطة المدى، اعمل ملاحظاتك (ترميزاتك) في عمود الإنجازات متوسطة المدى، وبعد ذلك كرر ذلك مرة أخرى مع أهدافك قصيرة المدى، اعمل ملاحظاتك في عمود الإنجازات قصيرة المدى. أكمل كل ذلك قبل الاستمرار (الذهاب) إلى الجزء التالي من هذا العمل (الكتيب).

عند إكمال عملية المقارنة سترى أن بعض قيمك لديها العديد من الإنجازات على مستوى الأهداف طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى. بعض القيم الأخرى لديها عدد قليل من الإنجازات أو ليس لها إنجازات في واحد أو أكثر من مستويات الأهداف الثلاثة، وقد تكون هذه بقايا القيم (فهي القيم التي تعتبر مهمة بالنسبة لك، ولكن ينقصها الأهداف التي ستسمح لك بتحقيقها). فكر بعناية واهتمام تجاه هذه القيم الباقية (أو المتبقية) المحتملة. ربما يكون لديك هدف واحد فقط مرتبط (ذو علاقة) بالقيمة، لكن هذا الهدف سيسمح لك بتحقيق القيمة بشكل تام أو كامل. إذا كان الأمر كذلك، وإذا كنت حقًا ستكمل الهدف، فالقيمة ليست في الحقيقة من البقايا. أو ربما لديك بعض الأهداف التي تحقق القيمة ولكن ما كنت ببساطة تستطيع تسجيلهم في ورقة عمل أهدافك الفعلية السابقة في الجزء (٩). امضي قدمًا الآن وسجل هذه الأهداف في الجزء (١٠)، ثم كرر العمل في هذا الجزء لهذه الأهداف المسجلة حديثًا.

فمن المقبول تمامًا لك عمل مثل هذه المراجعات في عملية زيادة MPGs لك. في الحقيقة نحن نشجع ذلك، للعديد من الأسباب، سوف تضيف وتطرح (تحذف) أهدافا خلال حياتك (طوال حياتك) إذا ما تبين أن قيمة متبقية هي حقا بقايا، ستحتاج لإضافة أهداف جديدة تهدف لتحقيق هذه البقايا، خلاف ذلك، أنت قد تشعر أنه لم يتم الوفاء بها، على الرغم من القيام بالأشياء الصحيحة، لأنك لا تفعل ما يكفي لها. في هذه الحالة أهدافك الحالية ليست خاطئة، فقط غير كافية لتحقيق جميع قيمك المهمة. أنت تحتاج لإضافة بعض الأهداف الإضافية، أكثر من الأشياء الصحيحة، للسماح لك بتحقيق قيمك المهملة.

*** في الجزء القادم (التالي) سنوضح لك كيفية الإضافة لأهدافك للاهتمام بهذه البقايا Leftovers**

الجزء (١٢)

ماذا عن تلك البقايا؟

What about those leftovers?

فلسفتنا هي أن تعيش شخصيًا حياة مُرضية ولتحقيق ذلك يجب عليك تحقيق أكبر عدد ممكن من قيمك الخاصة ذات المعنى قدر ما تستطيع. وبالطبع لا يمكنك تحقيق جميع قيمك المهمة (بشكل تام) كل يوم. ولكن يجب عليك تحقيق العديد منها إما جزئيًا أو بشكل غير مباشر بقدر ما تستطيع. وبالتالي من المهم اكتشاف قيمك الباقية (بقايا قيمك الخاصة)، وتحديد الأهداف التي تسمح لك بتحقيق هذه القيم.

كما اقترحنا في وقت سابق في زيادة MPGs الخاصة بك (ملخص القيم والأهداف ذات المعنى)، قد يكون عملك في الأهداف التي تتوافق جدًا مع قيمك وبعد شعورك بشيء ما مفقود. ويمكن أن يظهر ذلك عندما يكون لديك قيمة باقية. وفي هذا الجزء سيوضح لك بطريقة بسيطة هي العصف الذهني كيفية وضع أهداف جديدة لقيمك الباقية (المتبقية). قد تكون عقدت العزم في الجزء (١١) بأنه ليس لديك قيم متبقية. هذا قد يكون محتملاً، ولكن من خبرتنا حوالي نصف الأشخاص الذين أكملوا هذا الكتيب (كتيب العمل) على الأقل كان لديهم بعض البقايا (القيم المتبقية). إذا لم يكن لديك أي بقايا، فإنك قد ترغب في الانتقال الآن إلى الجزء (١٣) إذا كان لديك قيم متبقية، فإن الخطوة الأولى هي أن تكتبها في الجزء العلوي من ورقة العمل الخاصة بالعصف الذهني Brainstorming Worksheet في نهاية هذا الجزء، وإذا كان لديك قيم متبقية افعل ذلك الآن.

بعد تسجيل قيمك المتبقية، فإن الخطوة الثانية هي أن تفكر بحرية في العديد من الأهداف المحتملة التي يمكن أن تحقق القيم التي سجلتها. وكلما كان كل هدف يحقق العديد من القيم المتبقية كان ذلك أفضل. سجل استجاباتك على الخطوة الثانية في الجزء المعنون تحت (الأهداف الكميةQuantity Goals). هذا الجزء سمي بذلك لأن مهمتك هنا هي ببساطة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف، لا تقلق أو تنزعج بشأن الكيفية

(الجودة)، والتي ستأتي لاحقاً، فقط دع عقلك يذهب بعيداً وسجل كل شيء يمكنك التفكير فيه، كل شيء جديد تفكر فيه بشكل جيد سيحفزك إلى أفكار إضافية وجديدة. أي شيء يتبادر إلى ذهنك اكتبه ودونه هنا، لا تكون محرجًا في هذه المرحلة. إنه من المفيد جدًا أن تجد شخصًا آخر ليساعدك في (جزء الأهداف الكمية)، سوف يطرحون أفكارًا قد لا تفكر فيها. وهذا سيؤدي لتوجيهك لجوانب واتجاهات لم تتطرقها أو تتناولها.

أكمل جزء الأهداف الكمية بطريقة العصف الذهني قبل الذهاب (الاستمرار) في المرحلة أو الفقرة التالية. سجل أكبر قدر من الاحتمالات بقدر استطاعتك واستخدم أوراق إضافية إذا احتجت ذلك. وربما عمل هذا الجزء يستغرق عدة أيام، ليسمح باحتمالات إضافية تأتي أو ترد لذهنك.

قد تكون ذات مرة مقتنعًا بإنهائك (إكمالك) جزء الأهداف الكمية، أنت في هذه الحالة تكون مستعدًا للانتقال والتحرك للخطوة الثالثة في العصف الذهني. انظر لنتائجك بعين ناقدة فاحصة، سيكون من الواضح أن بعض الاحتمالات غير قابلة للتنفيذ أو غير مرغوب فيها، أو حتى سخيفة. يمكنك التخلص منها الآن. راجع واستعرض الاحتمالات المسجلة تحت جزء الأهداف الكمية، وحدد تلك التي تجد فيها المتعة والاهتمام. سجل هذه الاحتمالات التي ترغب فيها في الجزء المسمى (الأهداف النوعية أو الكيفية Quality Goals).

بعد إكمالك للأهداف الكيفية، اطرح جانبًا زيادة ملخص القيم والأهداف ذات المعنى، بينما دع نفسك تنظر إلى هذه الاحتمالات على نحو أكمل. عندما تعود كن مستعدًا لاختيار بعض هذه الأهداف التي سترغب في العمل معها فعلاً. وإذا كنت أكملت العمل في هذه المرحلة، فإنه سيكون لديك قائمة موسعة للأهداف الكمية، عندئذ عليك اختيار وتحديد تلك الأهداف التي قد ترغب في العمل معها. والآن أنت مستعد للخطوة التالية: لكل قيمة متبقية، سجل ثلاثة أهداف تكون فعلاً مستعدًا للعمل معها. كن متأكدًا أن الأهداف مناسبة أو ملائمة للإطار الزمني (طويلة المدى- متوسطة- أو قصيرة المدى).

على الرغم أنك قد تحتاج لهدف واحد فقط جديد لتحقيق القيمة المتبقية، وهدف واحد قد يكون كاف لأكثر من قيمة متبقية، فإننا نطلب منك تسجيل ثلاثة، لأنك قد تحتاج العديد من

الأهداف الجديدة. وقد تجد أن اختيارك الأول غير جيد بالنسبة لك كما كنت تعتقد في البداية، فإذا حدث ذلك فلا تعود إلى نقطة الصفر يمكنك ببساطة العودة إلى صفحة العصف الذهني لإلقاء نظرة على الهدفين البديلين لديك لتحديد الاحتمالات الملائمة لك.

عندما توضح الأهداف المحددة في صفحة العصف الذهني ثلاثة أهداف جديدة لكل قيمة متبقية، اكتب الهدف المحدد والأول لكل قيمة متبقية في ورقة العمل للأهداف الحقيقية (الفعلية) في الجزء (٩). ثم أضف الاختزال للمسافات المناسبة للأهداف في الجزء (١٠). ارجع إلى الجزء (١١) وأَجْرِ التحليلات، لقد قمت بإضافة لـ MPGs الخاصة بك.

التدريب الأول

مثال: ورقة عمل العصف الذهني

Brainstorming Worksheet

طبيعة التدريب	القيم المتبقية Leftover Values		
أ- الأهداف الكمية Quantity Goals			
تسلق الجبال	المشي إلى العمل	زراعة شجرة	إشعال النار
الركض في الهواء الطلق	العمل في مزرعة	مصنع الزهور	نزهة على الأقدام
الصيد	التخييم (المعسكر)	قص العشب	تجميع الزهور
الصور في الهواء الطلق	قيادة الكشافة	نزهة (القيام بنزهة أو رحلة)	زيارة قريب
العمل في حديقة للحيوانات	تدريب فريق الكرة	جمع حشرات	قراءة ما تحبه
زيارة حديقة المدينة	إجازة	جمع أوراق	ترتيب غرفتك
ركوب الدراجات	حديقة النباتات	مناظر طبيعية	الرسم
ب- الأهداف النوعية Quality Goals:			
- زيارة حديقة الحيوان	- نزهة Picnic (رحلة)	- زيارة حديقة المدينة	- نزهة على الأقدام
- إجازة	- المناظر الطبيعية	- تجميع الزهور،	
جـ- الأهداف المحددة Selected Goals:			
- نزهة على الأقدام	- أجازة	- تجميع الزهور	

دورك: Your turn ورقة عمل العصف الذهني

القيم المتبقية

أ- الأهداف الكمية:

١-......................................

٢-......................................

٣-......................................

ب- الأهداف النوعية:

١-......................................

٢-......................................

٣-......................................

جـ- الأهداف المحددة (المختارة):

١-......................................

٢-......................................

٣-......................................

القسم الرابع

الجزء (١٣)

ما يجب فعله تاليا(لاحقاً) ? What to do next

لقد زاد MPGs الخاص بك من خلال العمل تجاه الأهداف التي تتلاءم مع قيمك الخاصة، ووضع الأهداف الجديدة التي تحقق القيم المتبقية. الآن تذكرها (يمكنك حفظها)، وعملك قد انتهى- أليس كذلك؟. خطأ: أبداً أهدافك مجموعة متكاملة، فلقد بدأت حقًا الآن العمل الخاص بك. تغير الزمن (الوقت)؛ تغيرت الأهداف. أنت لن توجه بقية حياتك من خلال الأهداف التي وضعتها في المرة الأولى خلال زيادة MPGs وهناك عدة أسباب تفسر ذلك. كل عملية تقدير تكون منقوصة ومعيبة بها في ذلك الواحدة فقط التي أكملتها. ما يبدو وكأنه مجموعة كاملة (تامة) من الأهداف لك الآن، قد لا تعمل بشكل جيد تجاهه كما كنت تأمل. لديك فرص اليوم قد تتلاشى غدًا، والخيارات الأخرى قد تظهر في مكانها. أو ربما تكون راض حاليًا عن بعض قيمك بشكل كامل، وبطريقة ما قد تتجاهلها في تدريب الوعي بالقيم الخاصة بك- إذا أبقيت فقط الأهداف التي طورتها أثناء وقت واحد من خلال زيادة MPGs، هذه القيم قد تصبح أقل في التحقيق، وربما تصبح سطحية لاحقاً إذا قمت بإعادة عمل تدريبات الوعي بالقيم. وعلى ذلك لا يمكن الافتراض بأن الأهداف التي وضعتها هنا ستكون MPGs الحقيقية بالنسبة لك من الآن فصاعدًا. وكما كنت تستخدم خريطة الطريق لتوجيهك في الرحلة، يمكن للـ MPGs الخاصة بك أن تكون بمثابة دليل في حياتك.

استخدامك MPGs الخاصة بك كدليل ومرشد يمكن أن تراجع وتعدل وتخضع للتغيير. لديك التحكم والسيطرة على الأهداف التي وضعتها، للحفاظ على التحكم فيها لا تدعها تكتسب التحكم فيك. تذكر أن العديد من الأهداف يمكن أن تكون مُرضية لقيمك وتلبيها. إذا كان واحدًا لا يعمل بها، فإن الأهداف الأخرى يمكن أن تُرضي (تُشبع) قيمك على حد سواء وبشكل جيد. إذا وجدت نفسك تغير أهدافك بشكل متكرر ولكن

لا تحقق أيا منها أبدًا، فسوف تشعر بالإحباط وعدم الرضا. وهكذا وضع الأهداف التي تنوي حقًا العمل معها (فيها)، ثم إعادة تقييم أهدافك أحيانًا. ربما عليك إعادة بذل كل ما من شأنه زيادة MPGs الخاصة بك، عدل أهدافك حسب الضرورة. ربما تجد نفسك تعمل مع أكثر من الأهداف ذات معنى لك شخصيًا وأيضًا تحقق أكثر من الأهداف التي وضعتها لنفسك. هل كل هدف قليل قمت بوضعه من الآن فصاعدًا في حاجة لتقسيمه وتجزأته وتحليله بواسطة العملية التي تعلمتها من زيادة MPGs الخاصة بك؟ بالتأكيد لا ! و إلا ما كنت لتقضي كل وقتك هذا في تحليل أهدافك والتي تعمل فيها. ومن الواضح أن بعض الأهداف مناسبة؛ لأنه يمكنك أن ترى أنها خطوة نحو الأهداف الأكبر التي حددتها على أنها ذات معنى بالنسبة لك. تحقق الأهداف الأخرى واحدًا أو أكثر من قيمك بشكل واضح بحيث لا تحتاج لقضاء وقت في تجزأتها وتقسيمها. ولكن يجب عليك الاستمرار في فحص أهدافك الرئيسة (الأكثر أهمية) أنت لا ترغب في الوصول إلى هذه الأهداف الرئيسة (المقصودة) فقط لتكتشف أنك أهدرت جهدك فيها؛ لذا كيف يجب عليك في كثير من الأحيان إعادة القيام بالعملية الموضحة في زيادة MPGs الخاصة بك؟ ليست لدينا إجابة كاملة (مطلقة) على هذا السؤال. بعض الناس اتبع القول المأثور (إذا لم يتم كسرها، لا إصلاح لها). وهذا هو إذا كانت حياتك تسير بطريقة جيدة بالنسبة لك، قد تختار السماح لها بالاستمرار في ذلك حتى تصبح (لا تعد) على غير ذلك. هذا هو رد الفعل لعمل تعديلات على حياتك، رد فعلك عند الكشف عن وجود حاجة للقيام بذلك. وعادة ما يكون استباق الفعل Proaction أكثر فعالية من رد الفعل. وطريقة استباق الفعل طريقة فعالة لإجراء تعديلات على حياتك لمراجعة وإعادة عمل التحليلات لـ MPGs الخاصة بك على فترا ، زمنية محددة. ضع جدولاً (برنامجا زمنيا) تشعر أنه سيكون أكثر مساعدة بالنسبة لك، ثم اعطي هذا الجدول المحاولة. إذا شعرت أنك تضيع (تستغرق) الكثير من الوقت في القيام بالتحليل،عندئذ مدد (افتح) الجدول إذا قمت بإجراء العديد من التغيرات الكبيرة ف أهدافك كل مرة تعيد فيها التقييم أو إذا أصبحت محبطًا.

وأنت تحرر من الحياة قبل أن تصل إلى وقت إعادة تقييم جدولك، عندئذ قم بتقليل وقت إعادة تقيم جدولك. بهذه الطريقة (الأسلوب) يمكنك وضع جدول إعادة التقييم الذي يمكنك أن تعمل معه بطريقة جيدة. حتى لو قمت بوضع (تحديد) جدول جيد بطريقة

كاملة لإعادة التقييم، فالمواقف في حياتك قد تتغير بشكل جذري بحيث تحتاج إلى إكمال إعادة التقييم من وقت لآخر؛ لذا وكما ترى عليك فقط البدء في عملك. يجب عليك وضع أو تحديد المسار الذي سيزيد MPGS الخاص بك، ولكن بطبيعة الحال سيحتاج المسار لإعادة تعديل (تكيف) في ضوء التقدم الحادث في حياتك. فعملية إعادة التكيف يمكن أن تشكل تحديًا ويمكن أن تكون مثيرة أيضًا. نأمل في أن تكون المواد والتدريبات الذاتية التي أكملتها الآن قد ساعدتك لزيادة MPGS الخاصة بك. أضف ما تعلمته هنا لما كنت تعرفه عن نفسك والحياة عملية، أبقِ نشطًا في عمليتك، احتفظ بالإضافة، احتفظ (احفظ) العمل، واستمر في زيادة الأهداف ذات المغزى والمعنى في حياتك.

الجزء (١٤)

Again the Self- Feedback - Quiz

اختبار التغذية الراجعة الذاتية مجددًا

الآن، لقد وصلت إلى نهاية هذا العمل (كتيب العمل)، وكما قد تعرف فالأخصائيون النفسيون أكبر من الاختبارات، نريد أن تأخذ فرصة أخرى لعمل اختبار وفحص لـ MPGS وتقييم نتائجك. لراحتك هناك نسخة أخرى من استبيان الهدف في الحياة. من فضلك أجب عليه الآن بدون الرجوع لإجاباتك قبل تنفيذ التدريبات والكتيب.

في بداية هذه الفقرة نفترض أنك أنهيت إعادة الاختبار، أعد قراءة المعلومات التي تم عرضها عليك عند تطبيق الاستبيان في المرة الأولى، والتي تخبرك كيف تحسب درجاتك.

تفسير درجاتك الحالية بطريقتين: الأولى: إيجاد مستواك في MPGS الذي يدل عليه الفئات المذكورة سابقاً، والثانية: قارن درجاتك الحالية بسجل درجاتك السابقة.

معظم الأشخاص حوالي (٧٥٪) وجدوا أن درجاتهم ازدادت في المرة الثانية التي أخذوا فيها الاختبار Quiz. فهم يشعرون بأنهم يعملون تجاه أكثر الأهداف معنى ومغزى، حتى مع الزيادة فإن درجاتهم قد لا تكون في قمة الفئة، ويحتاجون للاستمرار في عمل MPGS (مواصلة العمل فى MPGS) الذين قاموا به حتى الآن.

بعض الأشخاص يجدون أن درجاتهم لا تزال كما هي، أو حتى انخفضت. إذا كنت بدأت مع درجة عالية جداً فإنه ليس هناك مجال كبير لزيادتها. إذا بدأت مع درجة منخفضة فقد سمعنا عن سببين من المشاركين لماذا شعروا بأن درجاتهم لم تزد، هما:

الأول: من الواضح أنهم استغرقوا وقتًا فى العمل في الأهداف التي حللتها في زيادة MPGs الخاصة بك، ربما مع مزيد من الوقت، ومزيد من العمل ستحصل على درجة عالية إذا أعدت عمل الاختبار مرة أخرى.

الثاني: أعطانا المشاركون بالنسبة للدرجات المنخفضة بأن هذا الاختبار سهل التأثير. فقد يكونوا غير أمناء مع أنفسهم حينما أخذوا الاختبار لأول مرة؛ لذلك فالدرجة الأولى الحقيقية لهم يجب أن تكون منخفضة. نأمل أن تشعر بأنك قد استفدت من زيادة MPGS الخاصة بك، ونأمل أن تستمر فى استخدام عملية MPGS لصالحك في مستقبلك.

سابعاً: فنية تعديل الاتجاهات Modification of attitudes

١- تعريف الفنية:

أشار (وونج) (٢٠١٠م) إلى أن هذه الفنية تستخدم مع العصاب المعنوي، والاكتئاب، والإدمان، وذلك من خلال تعزيز وتقوية إرادة المعنى. كما يمكن استخدامها أيضاً فى مواجهة المعاناة المرتبطة بالظروف. كالمرض المحتوم أو القدر الذي لا يمكن تغييره. وعموماً ينصب التركيز على إعادة صياغة الاتجاهات من السلبية إلى الإيجابية، وعلى سبيل المثال: فقد يُسأل العميل: هل يوجد أي شيء ايجابي في هذا الموقف؟ أو ما قدر الحرية الذي مازال متاحاً لك في هذا الموقف؟.

كما أشارت (مارشال) (٢٠٠٩م،٢٠١١م) إلى أن تعديل الاتجاهات فنية للعلاج بالمعنى طُورت خصيصًا للتطبيق في علاج العصاب المعنوى Noogenic neuroses، ويمكن أن ينشأ العصاب المعنوي في المواقف التي يبدو أن بها فقدانا للقيم، أو صراعات بين القيم، أو صراعات الضمير، مثل هذه الصراعات تنشأ دائمًا في حالة المواقف (الظروف) التى لا يمكن تغييرها، بمعنى آخر المآسى والمصائب، والحوادث، والمحن أو ضربات القدر؛ التي ليس لها معنى في حد ذاتها. وجوهر تعديل الاتجاهات كفنية يكمن في الاعتراف بأنه على الرغم من أن بعض المواقف لا يمكن تغييرها ويبدو أنها غير ذات المعنى، فإنه يوجد معنى في كل موقف، من المحتمل أن يكون متاحاً لبعض الناس متمثلاً في كيفية استجاباتهم وردهم على هذه المآسي. وردًا على القيود (الحدود) أو المصائب والمآسي فإنه من السهل أن نفترض اتجاهًا للاستسلام (أو الخضوع) أو اليأس. وفي الحقيقة قد رأينا نماذج من الاتجاهات غير الصحيحة للناس قد تكون ردًا على الصعوبات والعوائق والأحداث التى ليس لها معنى في الحياة، وهؤلاء الناس قد يعتمدون على طرق وأساليب جبرية، ومتعصبة،

وجماعية Collectivistic أو مؤقتة للوجود، والتي غالبًا ما تكون أساليب لمواجهة المجتمع أو البدء في توفير الاستياء والقتال المفرط، والقوة، والتفكير، والإصرار أو الفرار من تلك الأشياء التي تتحدى طرقهم السابقة في إدراك المعنى في الحياة. ونتيجة لهذه الجهود فغالبًا ما يكون هناك شك ويأس وهؤلاء الذين يعانون الشك يمكن أن يوصفوا كأفراد لازالوا يبحثون عن المعنى، لكنهم لا يرونه في هذه اللحظة (الوقت الراهن)، أما الناس الذين هم في حالة اليأس امتلكوا لمرة واحدة التوجه للمعنى الصحي، لكنهم فقدوه خلال أحداث وضربات القدر أو من التعب لأساليب حياتهم، وأصبحوا محبطين ويشعرون بخيبة الأمل مع أنفسهم ومع العالم من حولهم.

وتشير (لوكاس) (١٩٩٦م) أنه من المهم أن يكون لدينا نظام قيم متوازٍ Parallel value system يضم عدة قيم (٤ أو ٥) أو أكثر بدلاً من قيمة واحدة؛ لأننا نكون في هذه الحالة أكثر مرونة ويكون لدينا رؤية غنية ثرية لما يمكننا عمله إذا فقدنا قيمة واحدة أو لم نستطع العيش معها. وتوضح لوكاس نظام القيم المتوازية من حياة (فرانكل) نفسه فعندما تدهورت صحته ولم يعد قادرًا على العمل أو التدريس، قام بمتابعة استقبال طلابه في المنزل، وأملوا عليه كتاباته، وكرس نفسه لقضاء بعض الوقت مع عائلته.

فقد لخص (فرانكل) (١٩٩٤م) في كتابه " العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي Logotherapy and existential analysis أفكار العلاج بالمعنى التي تنطبق على المعاناة، حيث يميز العلاج بالمعنى بصفة عامة بين ثلاثة جوانب مأساوية تؤثر علينا وهي: نحن نواجه نهاية (انتهاء) حياتنا (الموت)، الألم بطرق مختلفة، والشعور بالذنب كحقيقة وجودية. والبعض منها يمكن تجنبها، ولكن البعض منها لا يمكن تغييرها، وينادي العلاج بالمعنى بأنه كلما كان من الممكن تجنب معاناة غير ضرورية (لا داعي لها) فإنه ينبغي تجنبها أو التخفيف منها، فلا يوجد معنى في الانحطاط (التمرغ) في المعاناة عديمة الفائدة والتي يمكن تجنبها، فإن القيام بذلك هو الماسوشية وليس الإنجاز، ومن ناحية أخرى فإن المعاناة التي لا نستطيع السيطرة عليها، أو التنبؤ بها أو تجنبها، فإن (فرانكل) (١٩٦٧م) صاغ لها مصطلح " الثالوث المأساوي للوجود الإنساني" والذي يشمل: الألم، والذنب، والموت.

حيث يشير الألم إلى حقيقة المعاناة الإنسانية، والشعور بالذنب إلى الوعي بأخطائنا، ويشير الموت إلى الوعي بفنائنا.

ب- كيفية تطبيق فنية تعديل الاتجاهات:

أشارت (لوكاس) (١٩٨٠م) إلى أن استخدام فنية تعديل الاتجاهات يتعلق بشكل عام بالثالوث المأساوي. حيث يبدأ عمل الفنية مع الاعتراف والإدراك بأن اتجاهاتنا لا تتحدد بالموقف ولكن من داخلنا. وهدف الفنية لفت (تحويل) انتباهنا للحقيقة التي ترى أن المعنى موجود ومتاح في أي (أو كل) موقف.

وتشير (مارشال) (٢٠٠٩م، ٢٠١١م) إلى أن هدف المعالج استخدام المعرفة والحدس في تقييم ما إذا كان اتجاه المرضى المحدد مضر أو لا، وعندما يكتشف المعالج أن الاتجاهات مدمرة أو غير صحية، فإنه لا يحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، ولكن يُحضرهم لفتح المناقشة معهم حولها، ويزيد (يرجح) عما إذا كانت صحية أم لا، وذلك في ضوء البحث عن الحياة القائمة على المعنى. وعليه فمهمة المعالج تغيير الحوار مع الفرد نفسه، والتفكير في العالم بالطريقة التي تأتي من المريض وتعكس الحقيقة والواقع المعترف به في الذات الداخلية له، وعلى ذلك فإن الرسم التخطيطي لفنية تعديل الاتجاهات يسير كما يلي:

١- البحث عن (استكشاف) الموقف الحالي للمريض، وفهم سبب المعاناة التي يعيشها.

٢- البحث عن جذور المعاناه ورؤية عما إذا كانت هناك حدود واقعية.

٣- ملاحظة مواطن القوة والإمكانات.

٤- ملاحظة الاتجاه غير الصحي الذي يزيد من المعاناة، ومحاولة تغييره.

٥- نقل (إحضار) النتائج إلى وعي المريض ومناقشتها صراحة.

٦- المساعدة في التأكيد على الاعتقاد في أن الحياة ذات معنى، وأن الفرد له قيمة ذاتية غير محددة.

٧- ليست هناك حاجة إلى الخوض في الماضي إلى الأبد، ولابد من إيجاد توازن دقيق بين إنجازات الماضي والتزام المستقبل وتعهده.

وتقدم فنية تعديل الاتجاهات للعلاج بالمعنى طريقة دقيقة للاهتمام بمواقف الحياة الحالية للمرضى وقلقهم، وفي أحيان كثيرة يكون قلق الأشخاص ومخاوفهم غير متعمدة وغير صحية. علاوة على ذلك فهي تمثل القلق الأصيل لهم تجاه معنى الوجود. وبالاعتراف بمثل هذه المخاوف الوجودية، فإن مهمة المعالج التأكيد على أن المعنى متاح وموجود في كل موقف، ويمكن ذلك عن طريق إيجاد الإيمان، والأمل، والحب بمعناه النهائي. ويمكن بالتحديد استخدام هذه الفنية لتشجيع ومساعدة المرضى على إعادة اكتساب توازنهم الداخلي من خلال إيجاد اتجاه التسامي بالذات، وبالتالي استعادة سلامهم الداخلي، مع العلم انهم يتطرون ويهتمون من أكبر إلى أصغر التفاصيل لوجودهم.

كما أشار (منديز ومنديز) Mendez and Mendez (٢٠٠٣م) إلى استخدام فنية تعديل الاتجاهات في وقت مبكر في بداية عملية العلاج. وفي مرحلة العلاج يمكن استخدام تعديل الاتجاهات ليس فقط في مساعدة المرض على مواجهة المواقف الصعبة أو غير القابلة للتغيير والقلق الوجودي، ولكن أيضاً لإلقاء الضوء على جوانب القوة والحكمة لديهم وتوجيههم نحو أهداف ذاتية محددة ذات معنى.

جـ- أهداف فنية تعديل الاتجاهات:

يذكر (فرانكل) (١٩٦٩م)، (وراس) (٢٠١٠م) أن فنية تعديل الاتجاهات تهدف إلى:

١- النمو الداخلي من خلال تغيير الذات.

٢- التحول من شيء ما ذات خبرة ذاتية سالبة إلى شيء آخر ذات خبرة ذاتية موجبة.

٣- تغيير المنظور لشيء ما قديم، ليبدو ونراه في ثوب جديد.

٤- قبول القدر والرضا به، عن طريق الاتجاه الجديد نحوه.

٥- البحث عن المعنى داخل الموقف الموجود.

٦- التعليم من أجل الشجاعة والجرأة والسمو.

٧- تغيير المعاناة التي لا يمكن تجنبها إلى إنجاز إنساني.

٨- تخفيف حالة البؤس واليأس لدى العميل.

٩- مساعدة العميل على اكتشاف إمكانات جديدة، وتوجيهه ليصبح أكثر نضجاً، ويكون شخصاً راشداً ومسئولاً.

د- حالات توضيحية:

حالة (١): الاتجاهات نحو خبرات الفشل السابقة

ذكر (جوتمان) (١٩٩٦م) أنه قد جاءت إليه امرأة في حالة يأس شديد؛ لأنها لا تستطيع التغلب على خوفها من الفشل في دراستها الجامعية وامتحاناتها. وقد ذكرت الحالة أنه في كل مرة تبدأ الدراسة تتذكر معلمتها في المدرسة الثانوية حينما أخبرتها وقالت لها: " إنك لن تنجحي أبدا" مشيرة إلى أنها قد قبلت هذا الحكم دون نقد، وبالفعل تعتبر نفسها فاشلة. ومن أجل إيقاظ (استثارة) قوتها لتحدي الروح الإنسانية، تحداها المعالج قائلاً: " إنك لم تكوني فاشلة، إلا إذا كنت تريدين أن تصبحي فاشلة"، وقال لها أيضاً: إن تكهنات العديد من الناس تتحول وجهتها لتصبح خاطئة. ودعاها أن تثبت لنفسها ولمعلمتها السابقة أن تنبؤاتها وتكهناتها كانت خاطئة وقال لها أيضا: إن الناس تتغير وقادرة على التغيير، وعندما تفحص وتحري عما إذا كان من المحتمل أنها كانت كذلك في الوقت الذى تنبأت فيه المعلمة بمستقبلها، قد تكون فعلاً لم تقم بعملها بشكل جيد، فقد اعترفت بذلك مع ابتسامة على وجهها، فقد تذكرت أنها كانت مشغولة البال بالأفكار والتخيلات عن صبي، وأهملت دراستها ولكن الآن قالت: إنني أشعر أنني على استعداد للمحاولة، وأشار المعالج أنها غادرت المكتب مصممة على تحسين نفسها وأن تثبت أنها يمكن أن تفعل أفضل هذه المرة.

حالة (٢): الاتجاه نحو الطلاق

ذكرت (لوكاس) (١٩٨٦م) أن الحالة كانت لرجل تركته زوجته الأصغر منه سناً بكثير مع طفل رضيع وكانت لا ترغب في العودة. وجعلته يعرف أنه كبير جداً بالنسبة لها وهي تريد الطلاق. كان الرجل محطماً، وبدا كما لو أنه لن يعيش طويلاً، ولا يرغب في العيش، ويبدو من المستحيل إيجاد الهدف الذي يعطي حياته معني جديدا. فالزوجة والطفل كان يمثلان حياته بالكامل، فقد استنزف حزنه قوته، فلم يعد يفكر في أي شيء آخر، وبالتالي كان من الضروري الربط بين المعاناة نفسها وبعض المعنى الذي يمكن تقبله. اختياراته كانت محدودة لأنه لا يستطيع عمل أي شيء كي يسترد زوجته مرة أخرى. فلقد قدمت (لوكاس) له وعرضت عليه اختيار خيالي (أو تصوري): عندما كان هناك شخصان وعد كل منهما الآخر بالبقاء معاً في جميع الظروف، واحد منهم نكث أو حطم هذا الوعد وترك شريكه، عندئذ فإن الشخص الذي ترك صديقه من المفترض أن يشعر بالسرور، والشخص الثاني (أو الآخر) يجب أن يعاني. لكن الفرد الذي ذهب يكون مذنباً بسبب عدم الوفاء بالوعد، بينما الآخر لديه ضمير حي. وقال له المعالج: إذا كان لديك الاختيار، فماذا يكون اختيارك: هل المعاناة مع الضمير الحي، أو السرور (السعادة) مع الشعور بالذنب؟. فقد قرر الرجل (الحالة) لصالح دوره الخاص، دور الفرد المتروك، وقال: إنه إذا كان واحد من الشركاء قد عاني، فإنه على استعداد ليكون هو، فإن معاناته يبدو لا معنى لها تماما إذا كانت ثمناً للحفاظ على عهده ووعده. وكانت هذه هي البداية: لتقبل القدر (المصير) وتحمل الشعور بالوحدة بشجاعة.

ثامناً: اللوجو دراما: Logodrama

تقوم هذه الفنية على تخيل الماضي من حياة المريض، حيث يقص كل مريض قصته مع الحياة ومن خلال الحوار التفاعلي المتبادل بينه وبين المعالج يمكن اكتشاف المعنى بطريقة تلقائية ارتجالية. والخلفية النظرية وراء استخدام اللوجودراما هو الحقيقة التي مؤداها: أن المعالجين لا يمكن أن يعطوا المعنى لمرضاهم، ولكن يمكنهم وصف المعنى، وأنهم في بعض الأحيان حينما يستمعوا جيدًا للكلمات التي يتحدث بها المرضى، فإنه يمكن الاستدلال على جوانب معينة يمكن العثور على المعنى فيها، والمهام التي يمكن أن تكون ذات معنى

للمرضى، ولكنهم لا يستطيعوا فرض أهمية المعنى أو فرض النظام الذي يجب على المرضى اتباعه ليعيشوا حياتهم.

وتتطلب فنية اللوجودراما بعض التخيل (الخيال) من المرضى، وبصفة عامة فهي عملية تتم كما يلي:

يَطلب المعالج من المرضى التفكير في الوقت الذي سيكونون فيه في عمر (٩٠) سنة أو الوقت الأقرب لوجودهم على فراش الموت، وأن يضعوا أنفسهم في هذا الموقف في خيالهم ويطلب منهم أن يرجعوا لحياتهم ويتأملوا عما إذا كانت مُرضية، وما هي أهم إنجازاتهم وكيف أعطت لهم المشاعر وما هي هذه المشاعر؟، وفي النهاية: هل هم راضين عن أنفسهم وأن حياتهم ذات قيمة ومعنى؟

❖❖ *حالة توضيحية:*

أشار (فرانكل) عام (١٩٦٧م) في كتابه "Psychotherapy and Existentialism - العلاج النفسي والوجودية -" واصفًا حالة استخدمت معها هذه الفنية في العلاج الجماعي، وقد سأل امرأة لا تتقبل فقدان ابنها أن تتخيل نفسها من المنظور الذي تكون فيه قادرة على النظر إلى الوراء في حياتها: فقد اعترفت والدة اثنين من الأبناء في عيادتي بعد محاولتها الانتحار، بأن أحد أبنائها تعرض لشلل الأطفال وأصبح لا يمكن نقله إلا من خلال كرسي متحرك، في حين أن ابنها الآخر توفي في سن الحادية عشرة، وقد دعا Dr.kocourek (زميل فرانكل) السيدة للاشتراك والانضمام إلى إحدى المجموعات العلاجية، ويذكر (فرانكل) أنه دخل الغرفة حينما كانت هذه الأم تحكي قصتها، فقد كانت ثائرة ومتمردة تجاه قدرها، فلم تستطع التغلب على فقدان ابنها، ولكن حينما حاولت الانتحار مع ابنها القعيد كان هذا الابن هو الذي منعها من الانتحار، فبالنسبة له مازالت الحياة ذات معنى، فلماذا لم تكن كذلك للأم؟ كيف يمكن مساعدتها لإيجاد المعنى؟

سألت امرأة أخرى في المجموعة، كم عمرك؟ أجابت أنها في الثلاثين من عمرها، فرددت قائلاً: لا، أنت لست في الثلاثين، بل أنت في الثمانين الآن وأنت راقدة على فراش الموت الخاص بك.

انظري إلى الوراء على حياتك، الحياة التي بدون أطفال، ولكنها مليئة بالنجاحات المالية والمكانة الاجتماعية.

لقد دعوتها لتتخيل ما هو شعورها في هذا الموقف؟ وما الذي تعتقدينه في هذا الموقف؟ كيف تفكري في هذا الموقف؟، وما الذي ستقولينه لنفسك؟

دعني أقتبس الإجابة على هذه الأسئلة من الشريط الذي تم تسجيله في الجلسة؟

* لقد تزوجت مليونيرًا، عشت حياة سهلة مليئة الثراء؟ وداعبت الرجال وكنت مثيرة لهم، لكن الآن أنا في الثمانين، وليس لدي أطفال، وإذا نظرت إلى الوراء فإنني امرأة عجوز، لا أستطيع أن أرى كل ما كان، وفي الواقع يجب أن أقول أن حياتي كانت فاشلة.

بعد ذلك وجهت الدعوة إلى والدة الطفل المصاب بالشلل، وطلبت منها تخيل نفسها في نفس الموقف. مرة أخرى، اقتبس ما ورد في الشريط، تمنيت أن يكون لدى أطفال، وهذه الأمنية منحت لي؛ طفل توفي وطفل معاق، لقد تم إرساله لمؤسسة إذا كنت لا أستطيع رعايته، على الرغم من أنه مصاب بالشلل وعاجز فهو مازال الصبي الوحيد وكل شيء لي، ولذلك فإنني كرست حياتي بكاملها له فقد كنت أفضل إنسان لابني.

في هذه اللحظة انخرطت في البكاء، لكنها استمرت وواصلت قائلة: بالنسبة لنفسي إنني أستطيع النظر للوراء لأرى حياتي آمنة هادئة، وأقول: إن حياتي مليئة بالمعنى، ولقد حاولت جاهدة لتحقيق هذا المعنى، لقد عملت بجد وكفاح، وفعلت الأفضل لابني؛ فحياتي ليست فاشلة.

إن المراجعة المتوقعة لحياتها كما لو كانت على فراش الموت، فقد كانت فجأة قادرة على رؤية المعنى في حياتها، المعنى الذي تضمنته معاناتها.

وعلى نفس المنوال فقد أصبح من الواضح بالنسبة لها أنه حتى الحياة قصيرة الوقت شأنها شأن ولدها المتوفى قد تكون غنية بالمتعة والحب، وتتضمن المعنى أكثر من بعض الحياة التي تستمر (٨٠) سنة(فرانكل، ١٩٦٧).

إن قدرة الروح الإنسانية على تجاوز الوقت للتنقل بين الماضي والمستقبل يمكن استخدامه وتهيئته مع هذه الفنية لتحقيق تجاوز المعاناة، ورؤية العالم الذي به المعاناة التي لا مفر منها على أنها أيضاً تتضمن المعنى. فالنجاح والفشل شيء مصطنع (زائف) ومصطلحات نسبية جداً. فبالرغم من تفكيرنا بسهولة في حياتنا بلغة الآخرين، فإن هذه الفنية تعيد إلى الذهن تقييمنا الذاتي: ما هي حقائق حياتنا؟ كيف نشعر نحوها؟ ماذا نفكر فيها؟ هل مازال هناك أشياء ينبغي القيام بها لكي تستطيع العيش بشكل أكثر معنى؟

تاسعاً: السيرة الذاتية الموجهة: Guided Autobiography

قدمت (لوكاس) (١٩٩٥ – ب) هذه الفنية في سيمنار استغرق أربعة أيام، وقدمت نموذج السيرة الذاتية الموجهة ويشمل تسع مراحل للحياة هي:

١- والدي My parents
٢- طفولتي المبكرة.
٣- سنوات المدرسة.
٤- الرشد المبكر My early adulthood
٥- حاضري.
٦- مستقبلي القريب.
٧- مستقبلي البعيد.
٨- موتي.
٩- الآثار التي أريد تركها على الأرض.

تحدى هذا التدريب المشاركين مع المعنى في كل مراحله. وكانت التعليمات تسجيل هذه المراحل النهائية على أحد جوانب دفتر الملاحظات، مع الأخذ في الاعتبار الأسئلة التوجيهية التالية على الجانب الآخر وهي:

١- ما هي الحقائق؟

٢- كيف أشعر نحوها الآن؟

٣- ما الذي يمكنني التفكير فيه؟

٤- ما يمكنني اتخاذه من موقف حيال هذا؟

٥- كيف أستجيب على هذا؟

٦- هل أقبل ذلك؟ أو هل هناك شيء آخر ينبغي القيام به حيال ذلك؟

مثال تطبيقي: فنية السيرة الذاتية وتحسين معنى الحياة والصحة النفسية.

قام (صنهى) Sunhee (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى تحديد مدى فعالية برنامج السيرة الذاتية كفنية للعلاج بالمعنى فى تحسين الإحساس بمعنى الحياة والصحة النفسية (من خلال قياس: الاكتئاب، والحساسية الشخصية، والعدوانية، والوسواس القهري،و القلق، والفوبيا، وأفكار البارانويا، والعصابية) لدى عينة من زوجات يناول أزواجهن الكحوليات، وتكون البرنامج الإرشادي من (٦٩ جلسات، مدة كل منها (٢) ساعتان، بواقع جلسة واحدة أسبوعياً. وفيما يلي تفصيل جلسات البرنامج:

١- البناء الأساسي لجلسات البرنامج كاملاً:

الجلسة	المحتوى	مرحلة الحياة Life Stage	القيمة Value
١	- الاختبار القبلي - تقديم الذات - عمل جدول زمني	- الحياة كلها	التجريبية
٢	- الأشخاص المهمين في الحياة	- قبل الزواج	التجريبية
٣	- الأشخاص المهمين في الحياة	- بعد الزواج	التجريبية
٤	- الأزمات والاتجاهات نحوهم	- قبل الزواج	الاتجاهية
٥	- الأزمات والاتجاهات نحوهم - الاتجاه نحو الموت	- بعد الزواج	الاتجاهية
٦	- إعادة قراءة السيرة الذاتية - المشاركة والتقويم - القياس البعدي	- الحياة كلها	الابتكارية التجريبية

٢- البناء الأساسي لكل جلسة من جلسات البرنامج:

المرحلة والوقت	الهدف	المحتوى	المهارات
١- التهيئة (١٠) دقائق	- تكوين العلاقة والثقة - تقوية الدافعية - تعرف موضوع الكتابة	- التقديم الذاتى - تثبيت القواعد Rules - تبادل الخبرات - معرفة محاور الكتابة	- التغذية الراجعة الإيجابية - التفسير - تكوين الحلقات Round
٢- كتابة السيرة الذاتية (٤٠) دقيقة	- التأمل الذاتي من خلال استعراض الحياة	- كتابة السيرة الذاتية	- التوجيه - التعليم
٣- استراحة (١٠) دقائق			
٤- اكتشاف وإيجاد المعنى (٥٠) دقيقة	- كشف الذات والمشاركة - اكتشاف القيم في موضوعات السيرة - تعديل الاتجاهات - ايجاد المعنى في الحياة	- توزيع السير الذاتية المكتوبة - تبادل التغذية المرتدة - استكشاف البدائل	- الاستماع الفعال - المناقشة - فصل الأعراض - تعديل الاتجاهات - التعاطف - الحوار السقراطي - المقصد المتناقض - تشتت الفكر
٥- المشاركة والإغلاق (١٠) دقائق	- زيادة تقدير الذات - زيادة تماسك المجموعة	- المشاركة الانفعالية	- التشجيع - التعاطف - التفسير - التغذية المرتدة

عاشراً: تحليل الأحلام: Logotherapeutic Dream Analysis

يرى (فرانكل) في رؤيته للأحلام وتحليلها كفنية علاجية، ضرورة تحديد محتوى هذه الأحلام التي ذكرها المرضى والتي تشير بوضوح إلى وجود محتويات أو مكونات روحية، والتعقل (الفهم) الذي يتاح لاشعورياً أو ما قبل الشعور خلال الأحلام، ويمكن الوصول إليها من خلال تحليل الحلم، لكن فقط من المنظور الوجودي من خلال الاعتراف بواقع المرضى. ولاحظ "فرانكل" أن العديد من مرضاه لديهم قناعات عميقه بأن التدين العميق الجذري والروحية دائماً ما تكون شخصية وذاتية جداً وليس من السهل مناقشتها، حتى إن كانت ذات قدر كبير كمصادر مهمة في العلاج. وهناك طريق واحد لتسهيل الوصول لهذه المصادر في الروحانية اللاشعورية لنا Our unconscious spirituality وهو من خلال الأحلام. ففي الأحلام: نحن على اتصال بنقطة غير محدودة (لا نهائية) من الثقة بأنفسنا خلال شعورنا (وعينا)، حيث هناك حوار داخلي يجري بين التسامي (تجاوز الحد) Transcendentوالملموس The concrete وغير الموضوعية، وحيث إننا لا نستطيع وضع هذه المحتويات في كلمات بسهولة ولكن نحن يمكن أن نتحدث مع مصدر التوجيه الروحاني الداخلي لنا، ولكن لا يمكننا الحديث عن ذلك. وفي التحليل الوجودي للأحلام، تظهر المحتويات الروحية والدينية، وإذا سأل المعالج فإن المرضى سيقدمون تقريراً عنها من أجل إيضاح أهميتها الشخصية في حياتهم.

وأشار (فرانكل) (١٩٧٥م) لأمثلة عديدة كانت فيها الأحلام " الطريق الملكي إلى اللاشعور الروحاني". كما أشار كل من (فرانكل) (١٩٧٥م) (ولانتز) (١٩٩٧م) إلى أن مهمة المعالج في تحليل الأحلام هو سؤال المرضى عن تفسير النقاط المهمة (الأساسية) من خلال حوار يحتوى على التداعي الحر والاستفهام السقراطي ويركز على احتمال المعنى. والتحليل الجيد للحلم يحضر شيئاً ما جديداً للمريض، أو شيئاً ما يعترف به في الحقيقة. ويمكن استخدام الأحلام في العلاج لتسهيل عملية العلاج، بالرغم أنه ليست كل الأحلام ذات معنى وأهمية. وعلى المعالجين أيضاً مراعاة أن تحليل الأحلام لا يؤدي إلى مراقبة الذات الزائدة، أو التفسيرات القدرية أو أنه عبء غير ضروري وقلق للمرضى.

حادي عشر: فنية الإيحاء The appealing technique

طورت هذه الفنية (لوكاس) (١٩٨٦-أ)، حيث أشارت إلى أن أساليب العلاج بالمعنى قد لا تناسب حالة الأفراد الصغار أو المرضى المعتمدين وغير المستقرين أو المدمنين، والمرضى الذين هم على شفا الانهيار أو الذين لديهم مستوى طاقة ضعيفة جداً لتنفيذ خطة العلاج مع التعاون الحر. في هذه الظروف أوضحت (لوكاس) (١٩٨٦-ب) أن هذه الحالات تتمثل عندما يكون البعد المعنوي مكبوتاً مؤقتاً، ومصادر الروح الإنسانية لا يمكن الوصول إليها بشكل كامل قبل أن يتم إزالة الكبت (أو الغلق).

وجوهر هذه الفنية هو أنه بغض النظر عن الحالة الجسمية، والانفعالية، والقدرات العقلية، فإن المعالج ينقل الثقة في الأهمية والقيمة غير المحدودة والمسئولية وتوجه المعنى لدى المريض. حيث ينقل المعالج للمرضى أنه بالرغم من كون إحساسهم بالحرية قد يكون مكبوتاً أو مغلقاً في الحاضر، فإنه من الممكن أن يكونوا أحراراً لتحقيق الأهداف ومهام الاختيار الذاتي. على سبيل المثال: في حالة إدمان المخدرات، فإنه ليس من الممكن تغيير مسارات المعنى للمرضى لتدمير الذات قبل أن يخضعوا لإزالة السموم، ما داموا هم في قبضة المخدرات، ومصادر روحهم الإنسانية مغلقة (مكبوتة).

وكجزء من هذه الفنية ففي جميع الحالات التي يحاول فيها المرضى لوم الآخرين على فشلهم (كما في حالات الاكتئاب وغيرها)، يكون البدء مع عبارت مثل: " لماذا"، ويمكن للمعالج أن يَطلب منهم إعادة تكوين (إعادة صياغة) كل قصة إلى " بالرغم من" (جوتمان، ١٩٩٦). وعلى سبيل المثال: يقول المريض: على الرغم من أنه لم يكن مقبولاً من والديه كطفل، كان لديه المقدرة والطاقة لرؤية نفسه والآخرين على أنهم (المرضى) يمكن أن يعيشوا حياة محترمة ولائقة.

ويشير (راس) (٢٠١٠م) إلى أن هذه الفنية تستهوي وتناشد السمو الإنساني للمريض وتعتمد على قوة الإيحاء. والهدف منها هو إخبار المريض بأن بإمكانه التحكم في مصيره، وأنه ليس ضحية بائسة يائسة لقدره وانفعالاته أو دوافعه الخاصة.

كما أضاف (وونج) (٢٠١٠م) أن في هذه الفنية يستخدم المعالج قوة الإيحاء بشكل مباشر لجذب ومناشدة العميل التغير للأحسن، بغض النظر عن الظروف الحالية له، أو الحالة الانفعالية أو البدنية. كما يعبر المعالج عن ثقته في سمو العميل (أي قدرته على السمو)، الحرية، المسئولية، توجه المعنى لديه، وإمكانية التغيير الإيجابي. وغالباً ما يتضمن هذا الأسلوب النصح، والتحدث عن الموقف البطولي للعميل تجاه المعاناة.

حالة توضيحية: الشعور باليأس (فرانكل، ١٩٨٦)

حالة لمرضة تعرضت لمرض (ورم) جعلها تعاني الشعور باليأس لأنها أصبحت غير قادرة على العمل ساعات طويلة. وقد حاول "فرانكل" جذب ومناشدة إحساسها بالفخر والالتزام الأخلاقي نحو مرضاها. وذلك بأن شرح لها أن العمل ثماني أو عشر ساعات يومياً ليس شيئاً عظيماً، فالعديد من الناس يمكن أن يفعل ذلك، لكن قد لا يكونوا تو فين للعمل ومقبلين عليه أو حريصين عليه، فاليأس ليس بقلة ساعات العمل، ولكن بالإنجاز الذي يمكن تحقيقه. ثم سألها:

- ألا تكونين غير عادلة تجاه مرضاك الذين كرستي حياتك لهم؟.

- ألا تكونين ظالمة لو تصرفتي الآن كما لو أن الحياة غير صالحة وليس لها معنى؟.

وأردف قائلاً لها: إذا تصرفتي كما لو أن معنى الحياة يتمثل فقط في القدرة على العمل لساعات طويلة يومياً، فإنك تميلين بعيداً عن كل الناس المرضى الذين لهم الحق في الحياة ومبررات وجودهم.

ثاني عشر: طريقة القواسم المشتركة:

The Method of Common Denominators

طورهذه الفنية (فرانكل) (١٩٦٥م) لأول مرة، وذلك لمساعدة الناس على اتخاذ القرارات في القضية عندما يواجهون أهدافاً متساوية المرغوبية. وللمساعدة في عملية اتخاذ القرار فإن مهمة المعالج إبراز الأهداف على مستوى القيم، حيث يمكن للناس أن

يصبحوا على وعي بالتسلسل الهرمي لقيمهم. وتحقيق أياً من القيم بمثل التفرد والفرص غير المكررة، فعند القول " نعم" لقيمة معينة، يعني القول " لا" للقيم الأخرى. وهكذا خلال اكتساب الوعي الشعوري للتسلسل الهرمي للقيم، فإن المرضى مدعوون للنظر في القيم التي يرغبون في تحقيقها معتمدين على ما يعتقدونه في أن هذه القيم تمثل شيئاً " أكبر" أو " أقل" في الحسن.

حالة توضيحية

ذكرت (لوكاس) (١٩٩٥م) هذه الحالة لتوضيح هذه العملية: حالة امرأة متزوجة وأم لطفلين، جاءت تطلب المساعدة. وقالت: إنها يائسة لأنها حائرة بين التزامها لزوجها وعلاقتها مع شخص آخر، وأشارت إلى أن زوجها وطفليها لا يعرفان ارتباطها القوي بهذا الشخص، لكنها لا تعرف هل تستمر في العيش دون المقدرة على اتخاذ القرار بشأن مدى بقائها مع عائلتها أو تركهم والعيش مع حبيبها. وقالت: إنها حضرت العديد من جلسات الإرشاد للتعامل مع هذه القضية من قبل، ولسوء الحظ لم تساعدها للوصول إلى القرار وعبر الهاتف اقترحت عليها د/ لوكاس هذه الفنيةالتي صارت على النحو التالي:

أولاً: فكري في عدد الأشخاص الذين يمكن أن يتأثروا بقرارك بشأن ترك الزوج والرحيل عنه، والعيش مع الحبيب (حبيبك)، ثم طلبت منها الدكتورة " لوكاس" أن تضع الأسماء لهؤلاء الناس في عمود تحت بعضها البعض، وقد سجلت المرأة خمسة أشخاص هم: زوجها،وحبيبها، ونفسها، وطفليها. وبعد ذلك طلبت منها الدكتورة " لوكاس" أن تفكر في كيفية شعور كل واحد منهم تجاه قرار رحيلها ومغادرتها؟. في العمود التالي: النظر في مشاعرهم حول القرار الخاص بالبقاء، ولماذا يشعروا بهذه الطريقة؟ بداية المهمة أن تقوم المرأة بتقييم مشاعر كل شخص واحداً واحداً، فقالت: إن زوجها سيكون بالتأكيد حزين جداً إذا تركته لأنه يحبها جداً وفوراً طلبت د/ لوكاس منها وضع علامة (-) بجانب اسم زوجها وتحت عمود الرحيل (المغادرة)، وعلامة(+) بجانب اسم زوجها في عمود البقاء. وذكرت وواصلت المرأة بأن حبيبها قد لا يهتم حقاً لذلك، وطلبت منها الدكتورة " لوكاس" أن تضع علامة (+)، (-) بجانب اسم حبيبها في كلا العمودين. نفسي: واصلت

المرأة لا أعرف حقاً ما يجب القيام به، وهكذا مرة أخرى طالبتها الدكتورة " لوكاس" بوضع علامتين (+)، (-) بجانب اسمها في كلا العمودين. أطفالي سيفتقدني أطفالي كثيراً جداً، هنا طلبت منها الدكتورة " لوكاس" أن تضع علامتين (+) بجانب أسمائهما فى عمود البقاء، وعلامتين (-) في عمود المغادرة أو الرحيل. ثم طلبت منها أن تجمع (+) الموجبات و (-) السالبات فى كلا العمودين (البقاء والرحيل) عبر أسماء الجميع. وكان المجموع الكلي لعمود البقاء (٥) موجب و (٢) سالب، فى حين المجموع الكلى لعمود الرحيل (٢) موجب و(٥) سالب، وهذه النتائج أشارت إلى أنه من الأحسن للمرأة البقاء.

ومع ذلك فإن الدكتورة " لوكاس" تريد أن تمتنع عن إصدار الحكم القيمي (فالعلاج بالمعنى يُعلم بأن القرار النهائي والمسئولية دائماً ما تنتمي للمريض، وبدون طاعة هذه المسئولية فالمعالجون يقومون بتسوية وتوفيق حريتهم وكرامتهم لعمل(اتخاذ، قرارات مسئولة) بدلاً من ذلك قالت دكتورة " لوكاس" للمرأة: يوجد شيء واحد فقط يمكن أن تفعليه، يتعلق الأمر بقرارك الذي لا يوجد شخص آخر يتخذه بدلاً منك. عليك أن تقرري مقدار الألم الذي تريدي أن تفرضيه على هؤلاء الذين يحبونك. وجهت المرأة الشكر للدكتورة "لوكاس".

وكما نرى فإن هذه الفنية مفيدة في تجنب الحكم القيمي، أو اتخاذ القرارات بدلاً من المرضى، ويمكن استخدامها لحل الصراعات القيمية وتحطيمها من خلال تلك النقاط التي تمليها عادة عن طريق الانعكاس قليلاً على " يجب" و "اعمل" و " لا تعمل" بدلاً من الموافقة العمياء، ويمكن للمرضى تقييم أنفسهم ببقائهم في ضوء معنى اللحظة أو في ضوء الإحساس الكبير بالمعنى في الحياة، فمعظم المواقف ليست مثالية، ولكن هذا لا يمنعنا من اختيار أفضل الخيارات المتاحة.

ثالث عشر: أسئلة التسامي بالذات للأزواج:

Self – transcendent Questions for Couples

إن مخطط أسئلة توجه المعنى كفنية طورت من خلال (لوكاس) (١٩٩٧م)، ونشأت من تطبيقات العلاج بالمعنى في الممارسة الأسرية، حيث يمكن استخدامها

وخاصة مع الأزواج الذين يعانون من نمط " التواصل المرهق أو المتعب Burdened communication".

وهذا التواصل بالرغم من أنه جيد عندما لا يتحدث الأزواج لبعضهم البعض على الإطلاق.

تشير (لوكاس) (١٩٩٧)، (أونجار وأونجار) Ungar & Ungar (٢٠٠٠) إلى أن السيناريو العام للأسئلة يكون كالتالي:

١- **الخطوة الأولى**: يصف الزوجان موقف الصراع المحدد الذي مر من دون حل، ويلخص المعالج الأحداث المبلغ عنها، ويطلب من الشركاء اتخاذ بعض الوقت للتفكير في: - " ما الذي تعتقد أنه العنصر الحقيقي الذي أزعج شريكك في الحياه أكثر من غيره في هذا الحادث؟ ما الذي قلته أو فعلته وتخمن أنه سبب أكبر قدر من المعاناة لشريك حياتك؟

- يقوم المعالج بشكل فردي بتلخيص ردود كل من إجابتي الزوجين، فعندما يفكر الزوجان في أفعالهما أمام بعضهما البعض، ويعبران عن أفكارهما مع المساعدة من المعالج، فإنهما يفهمان بعض بصورة أفضل. يتم تسجيل فحص الذات لكل منهما من قبل على حد سواء، واعتبارها مصدراً للعلاقة.

- بعد الإجابتين يقوم المعالج بفحص الاستجابات:

هل من الصواب ما خمنه شريك حياتك؟

هل حقاً أنه إذا كان عليه أن يفعل هذا، فإن هذا من شأنه أن يقلل معاناتك في الموقف المماثل؟ هنا يذكر المعالج التخمينات المحددة من قبل كل واحد منهما على السواء.

- إذا فشل أحدهما أو كلاهما في الاتفاق، فيمكنهم تصحيح ما الذي يخمنونه أولاً. فمعظم الأزواج جيدين جداً في تعلم ما الذي يمكن أن يسبب الألم للشخص

الآخر أكثر من غيره. ويمكن للمعالج تحديد مثل هذه الاستبصارات كجوانب إيجابية في العلاقة.

٢- الخطوة الثانية: يعرض المعالج السؤال التالي:

في حالة ما إذا حدث موقف مماثل مرة أخرى، هل ترى أي احتمالية (إمكانية) لمنع شريك حياتك من المعاناة بهذه الطريقة؟. بدلاً من ذلك، إذا حدث موقف مماثل، ما الذي تعتقد أنك يمكن أن تفعله لخفض مقدار المعاناة لشريك حياتك؟ هذا السؤال مرة أخرى يجاب عليه فردياً. وبالتالي (فيما بعد) يقوم المعالج بفحص الإجابات: هل هذا التغيير في السلوك يقلل مقدار المعاناة التي عايشتها؟. إذا كان أحد الزوجين أو كلاهما فشل في الموافقة (الانسجام)، يسمح لهم بدلاً من ذلك وصف ما من شأنه مساعدتهم، لكن لا يسمح ببذل المزيد من المطالب، فأحياناً يوقف المعالج الأزواج من عمل المطالب غير الواقعية، أيضاً الاقتراحات يجب أن تكون واقعية. ويمكن أن يسأل المعالج السؤال الآتي: هل هذا التغيير ما كنت قد خمنته بالفعل كتخمين محتمل لك؟.

٣- الخطوة الثالثة: يسأل المعالج كلا الزوجين الآتي:

هل أنت مستعد لإدراك (لتحقيق) الإمكانية التي ذكرتها وتغيير سلوكك في الموقف المشابه بغض النظر عما يفعله شريك حياتك؟. وهذا يعني تغيير سلوكهما الخاص بغض النظر عن النجاح الفعلي للتغيير الآخر لكل الطرق في المرة القادمة. يمكن لكل منهما أن يقول "نعم" أو "لا" لهذا. إذا كان شخص واحد فقط يقول " نعم"، هذا وحده يمكن أن يزيد الأمل في العلاقة. على الرغم من أن معظم الأزواج الذين لديهم بيان مفصل صادق وواقعي سيقولون "نعم" على هذا السؤال.

٤- الخطوة الأخيرة: قد يسأل المعالج كل منهما: هل أنت سعيد وراض تجاه استعداد شريك حياتك لتغيير سلوكه في الموقف المشابه؟. هل يمكنك قبول جهده كجهد صادق وحقيقي؟.

في حين أن (مخطط أسئلة توجه المعنى) ليست دواء لكل تحديات الحياة الزوجية، فإن هذه التحديات من السهل تناولها (التعامل معها) في بيئة صحية، محترمة، داعمة، أصلية، ولطيفة، وهذا هو الهدف من هذا التدريب وهو استعادة الحياة الزوجية وتدعيمها.

رابع عشر: تدريب المنطقة الجبلية لفرانكل:

Frankl's Mountain – range Exercise

أشار (Ernzen) (١٩٩٠م) إلى أن (فرانكل) قد ذكر أن -" تدريب المنطقة الجبلية "- يمكن أن يستخدم في الجلسات الفردية والمجموعات الصغيرة لتوسيع أساس القيم لدى المريض. وقد وصف (فرانكل) ذلك في كتابه Doctor and Soul (١٩٨٦م)، حيث يدعونا (فرانكل) لتمديد حياتنا مثل سلسلة جبال جميلة. وهدف التدريب هو دعوتنا للتفكير في -" ما من شأنه أن يضعنا على القمم "-. لم يكن الناس الذين لمسوا حياتنا أو الحياة التي نعتز بها هي التي تحدث الفرق في كيفية رؤيتنا للحياة بشكل كلي. ويمكن أن يُدعى المشاركون في المجموعات لرسم مدى هذه القمم، ويعطوا فرصة مناقشة ما يظهر عليها، لتشجيعهم على البحث عن القيم المتكررة، وينعكس ذلك على ما يتلقونه من هذه القيم. وأشار (Ernzen) (١٩٩٠م) أن هذا التدريب يستخدم مع متناولي الكحوليات والمرضى العقليين (الذهانيين) وغالباً الفصاميين، من أجل التركيز على قيم أشخاص آخرين قد يندمجوا مع نظام القيم لهؤلاء المشاركين (المرضى)، وأحياناً يستخدم هذا التدريب لمساعدة المشاركين في إدراك أن هناك جوانب إيجابية في حياتهم.

خامس عشر: الأدب والفن كأساليب علاجية:

في عام (١٩٩٢م) لاحظ (فرانكل) أن الأدب ذو صلة كبيرة بالعلاج بالمعني، وخصوصاً الأدب الجيد مثل: القصائد، والقصص، والروايات التي تجعلنا نفكر وتكون مصدر إلهام لنا لأن نعيش حياتنا على أكمل وجه، أو تتحدانا عن طريق تقديم البدائل.

ويشير ويلتر(Welter) (٢٠٠٣م) أن الأدب الحديث يوضح أن المعالج بالمعنى يستخدم بشكل متكرر الأدب ليس فقط لحث مرضاهم أو جعلهم يفكرون، ولكن أيضاً لتقوية أنفسهم.

وقد استخدمت (لوكاس) (١٩٩٦م) القصص عدة مرات مع الأطفال ومع الكبار أيضاً، والقصص من السهل الاحتفاظ بها وتعبر عن الحقائق في روح الدعابة، ولذا فهي وسيلة مؤثرة. والقصص الجيدة هي تلك التي تثير -" الروح المعنوية "- وتعمل على اتصال الماضي بالحاضر، وربط الحاضر والمستقبل في محاولة لحث أو إلهام المريض.

ويشير (ويلتر Welter(١٩٩٥م) إلى أنه عندما يستخدم المعالجون القصص في المحادثة، من المهم ليس فقط ذكر القصة لكنهم يطلبون من المرضى ويسألونهم أن يفكروا فيما تعنيه القصة لهم.

تعقيب:

يتضح مما سبق عرضه أن فنيات العلاج بالمعنى متعددة ومرت بتطورات كثيرة، حيث إن البعض منها قد طورها مؤسس هذا العلاج (فرانكل) منذ نشأته، ولكن عبر السنوات المتتالية استحدثت فنيات عديدة مثل التحليل بالمعنى (لكرومباخ)، واللوجوتشارت لخاتمي، وفنية الوعي بالقيم (لهاتزل وإيجرت)، وغيرها العديد والعديد من الفنيات. ولقد طُبق العلاج بالمعنى بفنياته مع العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والاجتماعية، بل وبعض المشكلات المدرسية، وهذا يعني أنها تتميز بالكفاءة والفعالية بجانب يُسر وسهولة تطبيقها إلى حد ما، خاصة فنيات مثل: الحوار السقراطي والتي قد يمكن ممارستها من قبل المعلم دون الحاجة إلى تدريب نوعي متخصص، وهذا على العكس من فنيات: تشتت الفكر، والقصد المتناقض التي قد تحتاج لإعداد خاص.

المراجع

١- إبراهيم محمود إبراهيم (١٩٩١). مدى فعالية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللامبالاة اليائسة لدى الطلاب الفاشلين دراسياً. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

٢- إسماعيل إبراهيم بدر (١٩٩٧). مدى فاعلية فنية المقصد المتناقض في تخفيف قلق الموت لدى عينة من الجنسين. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، العدد (٦)، السنة (٥)، ٢١-٤٥.

٣- زينب محمد زين العايش (١٩٩٤): مدى فعالية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس.

٤- سيد عبد العظيم محمد (١٩٩٦). أثر كل من العلاج بالمعنى الوجودي وفنية التفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية - جامعة المنيا.

٥- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠١). خواء المعنى في علاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية - جامعة المنيا، المجلد (١٥)، العدد (٢) - يوليو، ٧٦ - ١٠٦.

٦- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦). فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة. المؤتمر الدولي الثالث عشر " الإرشاد النفسي من أجل التنمية المستدامة للفرد والمجتمع"، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، ٢٤ - ٢٥ ديسمبر ٢٠٠٦ م.

٧- سيد عبد العظيم محمد، محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٤). التوجه العدمي (النهلستي) في علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي: دراسة عبر ثقافية. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، كلية التربية - جامعة المنيا، المجلد (١٧)، العدد (٤) - أبريل، ١ - ٣٧.

٨- سيد عبد العظيم محمد، فضل إبراهيم عبد الصمد، محمد عبد التواب معوض (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

٩- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، السنة السادسة، العدد الثامن، ٣٢٥ - ٣٥٦.

١٠- محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٠). الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، كلية التربية- جامعة المنيا، المجلد (١٤)، العدد (١) - يوليو، ١١٣ - ١٤٥.

11-Ascher, L. M. (1980). Paradoxical Intention, Viewed by a Behavior Therapist. The International Forum for Logotherapy, 3, 13-16.

12-Ascher, L.M. & Schotte, D. E. (1999): Paradoxical intention and recursive anxiety. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 30(2), 71-79.

13-Barnes,R.C.(1994). Finding meaning in unavoidable suufering. The International Forum for Logotherapy,17(1),20-27.

14-Barnes, R. (1993). Finding Meaning in Unavoidable Suffering. Journal des Viktor Frankl Instituts. 1(2) ,14-21. .

15- Barnes, R. C. (1995). Logotherapy's Consideration of the Dignity and Uniqueness of The Human Person. Unpublished Manuscrit. Hardin-Simmons University, Abilene, Texas.

16- Barnes, D. C. (2002). Logotherapy's consideration of morality, values, and conscience. The The International Forum for Logotherapy,25(2), 102-110.

17-Boeree,C.G (2006). Presonality theories: Viktor Frankl. Original E-Text – Site. (WWW.Ship.edu/7% Ecgboeree/perscontents.html).

18-Brandon,O.(1979). Approaching the tragic traid.In: Fabry,J.B., Bulka,R.P. and Sahakian,W.S.: Logotherapy in action.Jason Aronson,Inc.: New York.

19- Burger, D. H.(2009). The applicability of logotherapy as an organisation development intervention. Theses and Dissertations, DigiSpace at the University of Johannesburg, Original E-Text-Site: http://hdl.handle.net/10210/254

20- Campbell,R.J.(1989). Psychiatric dictionary. New York: Oxford University Press.

21-Corsini , R. J. (1994): Encyclopedia of psychology. New York: John Wiley & Sons.

22-Corsini , R. J & Auerbach , A.J. (1996): Concise encyclopedia of psychology. New York: John Wiley & Sons.

23-Crumbaugh , J.C.(1979). Exercises of logoanalysis, In: Fabry,J.B. , Bulka,R.P. & Sahakian,W.S.(Eds). Logotherapy in action. New York: Jason Aronson, Inc.

24- Crumbaugh, J. C., Wood, W. M., & Wood, C. W. (1980). Logotherapy: New Help for Problem Drinkers. Nelson-Hall, Chicago, U.S.A.

25-Crumbaugh , J. C. (1988): Everything to gain: A guide to self – fulfillment through logoanalysis. California: Institute of Logotherapy Press.

26-Crumbaugh , J.C. & Carr, G.L.(1979). Treatment of alcoholics with logotherapy. The International Journal of The Addictions, 14(6),847 – 853.

27-Crumbaugh , J.C. & Henerion,R.(1988). The PIL Test: Administration ,interpretation,uses theory and critique. The International Forum for Logotherapy,11(2),76-88.

28-Damon,W. , Menon,J. & Bronk,K.C.(2003). The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science, 7(3),119 – 128.

29-Das, A.K. (1998). Frankl and the realm of meaning. Journal of Humanistic Counseling Education and Development, 36(4), 199-212.

30-Dattilio ,F. M. (1994): Paradoxical intention as a proposed alternative in the treatment of panic disorder. Journal of Cognitive Psychotherapy , 8 (1) , 33- 40.

31-Ernzen, F. (1990). Frankl's Mountain-range Exercise. The International Forum for Logotherapy, 13(2), 133-134.

32 - Ervin, K. (2002). Love: In search of a reason for living. Ashland, KY: Compact Library Publishers Inc.

33- Fabry, J. (1968). The Pursuit of Meaning: Viktor Frankl, Logotherapy, and Life. Preface by Viktor E. Frankl. Beacon Press, Boston, MA.

34- Fabry, J.B., Bulka, R.P. & Sahakian, W.S. (1979). Logotherapy in action. New York: Jason Aronson.

35-Fabry, J.B. (1987). The pursuit of meaning: Viktor Frankl, logotherapy, and life (revised ed.). Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press.

36-Fabry, J. (1988). Guideposts to meaning. Institute of Logotherapy Press. Berkeley, CA.

37- Fabry, J. (1994). The pursuit of meaning. (New, Revised Ed.) Institute of Logotherapy Press, Abilene,Texas.

38-Fabry, J. (1994). The beginning of logotherapy: The Pursuit of Meaning. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press.

39-Frankl, V. E. (1965). Man's Search for Meaning. New York, NY:Washington Square Press.

40- Frankl, V. E. (1967). Psychotherapy and existentialism, selected Papers on Logotherapy. Washington Square Press/ Pocket Books: New York, NY.

41-Frankl, V. E. (1969). The Will to Meaning. Washington Square Press: New York, NY.

42-Frankl, V. E. (1973). The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. New York: Vintage Books.

43- Frankl, V. E. (1975). Unconscious god: Psychotherapy and theology. Simon & Schuster, New York,NY.

44- Frankl , V. E. (1978): The Unheard Cry For Meaning. New York: Simon and Schuster.

45-Frankl, V.E.(1984). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York: Washington Square Press.

46-Frankl, V. E. (1985). The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism. New York: Simon & Schuster.

47-Frankl, V. E.(1986). The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy. New York: Random House , Inc

48- Frankl, V. E.(1986). The meaning of suffering.In: Meier,R.L.(Ed): Jeuish values in bioethics.New York: Human Sciences Press,INC.

49-Frankl, V. E. (1988). The will to meaning: Foundations and aApplications of logotherapy. New York: Meridian, Penguin.

50-Frankl, V. E.(1990). Facing the transitoriness of human existence. Generations, 14(4) , 7 – 10.

51- Frankl, V. E. (1992). Psychotherapie vur der Alltag (General Psychotherapy; 4th Ed.) Freiburg: Herder / Spektrum.

52- Frankl, V. E. (1993). Theorie und Therapie der Neurosen. (Theory and Therapy of Neuroses; 7th Edition). Reinhardt; Munchen.

53- Frankl, V. E. (1994). Logotherapy und Existenzanalyse. (Logotherapy and Existential Analysis).Munchen: Quintessenz.

54- Frankl, V. E. (1996). Der Mensch for der Frage nach dem Sinn. (Confronted with the Question of Meaning). Munchen: Piper.

55-Frankl, V. E. (2000). Recollections. An Autobiography. Cambridge, Massechusetts: Perseus Publishing.

56- Friedman,M.(1992). Religion and psychology.New York: Paragon House Publishers.

57-Ghadban , R. (1995): Paradoxical intention. In: Ballou, M. (Ed): Psychological interventions: A guide to strategies (PP: 1-19). Westporte , CT: Praeger Publishers / Greenwood Publishing Group , Inc.

58-Gilliland , B.E, James , R.k and Bowman, J.T (1994): Theories and strategies in counseling and psychotherapy (3th ed.), Boston, MA. Allyn & Bacon.

59-Gladding , S. T. *(1994): Counseling:* A comprehensive profession. New York: Maxwell Macmillan Int.

60-Graber-Westerman, A. (1993). The Logoanchor technique.The International Forum for Logotherapy, 16(1), 26-30.

61- Graeser,D.M.(1994). The relationship between purpose in life, religiosity, belief in afterlife and death anxiety in a terminally ill population. Dissertation Abstracts International,55(4 –b) , 1653.

62-Guttmann , D. *(1996): Logotherapy for the helping professional:* Meaningful social work. New York: Springer Publishing Co. Inc.

63-Haralambos, M. & Holborn, M. (1995). Sociology: themes and perspectives (4th ed.). London: Collins Educational.

64-Heines, K. D. (1997). Experiences with Logotherapy and Existential Analysis in a Hospital for Psychiatry, Psychotherapy, and Neurology. The International Forum for Logotherapy, 20(1), 4-10.

65-Henrion , R. (1995): Logoanalysis for future survival in a violent society. The International Forum for Logotherapy , 18 (1) , 19-22.

66-Hirsch , B. Z. (1991): Stess management for teachers. The International Forum for Logotherapy , 14 (1) , 42 – 45.

67-Hooper, R. I., Walling, M. K., & Joslyn, W.D.(1996). Panic Attacks with Agoraphobia: A Case History. The International Forum for Logotherapy, 19(2), 95-99.

68-Horton, R.C.(1983). logoanalysis as group treatment for existential vacuum and weight loss in obese women. Ph. D, University of Southern California , California.

69-Hutchinson, G.T. & Chapman, B.P. (2005). Logotherapy-enhanced REBT: an integration of discovery and reason. Journal of Contemporary Psychotherapy, 35(2), 145-155.

70-Hutzell, R.R (1983). Practical steps in logoanalysis. The International Forum for Logotherapy, 6 (2) , 74 – 83.

71- Hutzell, R. (1984). Logoanalysis for Alcoholics. The The International Forum for Logotherapy, 7(1), 40-45.

72-Hutzell, R.R. (1989). Life purpose questionaire. Berkely, California: Institute of Logotherapy Press.

73-Hutzell , R. R. (1990): An introduction to logotherapy. In: Keller , P.A. & Ritt , L. G. (Eds): Innovations in clinical practice: A source book. Florida: Professional Resource Exchange , Inc.

74-Hutzell, R.R & Jerkins,M.E.(1990). The use of logotherapy technique in the treatment of multiple personality disorder. Dissociation, 3(2), 88 – 93.

75- Hutzell, R. R., & Jerkins, M. E. (1995). A Workbook to Increase Your Meaningful and Purposeful Goals (MPGs; Revised Ed.). Library of Congress Cataloguing-in-Publication Data ISBN0- 917867-10-6. U.S.A.

76-Hutzell,R.R. & Eggert,M.D.(2009). A Workbook to Increase Your Meaningful and Purposeful Goals(MPGs).PDF Edition.

77 – Irwin, R. (2003). Heidegger and Nietzsche: The question of value and nihilism in relation to education. Studies in Philosophy & Education, 22(3/4) , 227 – 244.

78-Jindal, R. D., Buysse, D. J., & Thase, M. E. (2004). Maintenance Treatment of Insomnia: What Can We Learn From the Depression Literature? The American Journal of Psychiatry, 16(1), 19-24.

79- Kang, K., Im, J., Kim, H.,Kim, S., Song, M., Sim, S.(2009). The Effect of Logotherapy on the Suffering,Finding Meaning, and Spiritual Well-being of Adolescents with Terminal Cancer.J Korean Acad Child Health Nurs.,15 (2), 136-144.

80-Khatami, M. (1988): Clinical application of the logochart. The International Forum for Logotherapy , 11 (2) , 67 – 75.

81- Khatami, M. (1989). From depression to self – esteem. In: Finch,W.C., Finch,M.D and Larson,L.D: Pursuit of meaning. Institute of Logotherapy Press: Berkelly, California.

82-Khatami, M. (1990): Logochart: Workbook for meaningful living. Saratoga , CA: Institute of Logotherapy Press.

83- Khatami, M. (1995). Existential Therapy for Chronic Pain. The International Forum for Logotherapy, 18(1), 13-18.

84- Khatami, M. ; Doke , D. & Boyer, R. (1990): A logotherapy and cognitive therapy center in Dallas. International Forum for Logotherapy , 13 (2), 83 – 88.

85- Kimble, M.A. & Ellor,J.W.(2000). Logotherapy: An overview. New York: The Haworth Press,Inc.

86-Lantz, J. (1997). Reflection, meaning, and dreams. The International Forum for Logotherapy, 20(2), 95-103.

87- Lantz, J.E & Harper,K. (1989). Network intervention, existential depression,and the relocated appalachian family. Contemporary Family Therapy,11(3),213-223.

88-Lewis,M.H.(2011). Defiant Power for Life: An overview of Viktor Frankl's logotherapy and existential analysis. Original E-Text-Site: www.defiantpower.com.

89- Logogroup(2011). Viktor Frankl,s Logotherapy: Ten tools of socratic dialogue. Original E-Text-Site (www.meaningtherapy.wordpress. com)

90-Lukas, E. (1980). Modification of Attitudes. The International Forum for Logotherapy, 3, 25-34.

91-Lukas, E. (1982). The "Birthmarks" of Paradoxical Intention. The International Forum for Logotherapy, 5(1), 20-24.

92- Lukas, E. (1984). Human dignity and psychotherapy. The International Forum for Logotherapy, 7(2),67-84.

93-- Lukas, E. (1986-a). Meaning in suffering. Institute of Logoterapy Press, Berkeley, California.

94- Lukas, E. (1986-b). Von Der Trotzmacht des Geistes (The Defiant Power of the Human Spirit). Herder,Freiburg, Germany.

95-Lukas, E. (1989). Psychologische Vorsorge. (Psychological Ministry). Freiburg: Herder.

96-Lukas, E. (1993). Logotherapeutic crisis intervention: A case history. The The International Forum for Logotherapy, 16(1),51-54.

97 - Lukas,E.(1995-a). Correcting the image.. The International Forum for Logotherapy; 18(1) , 3-6.

98-Lukas, E. (1995-b). Logotherapy lived. Workshop Presented at the Tenth World Congress on Logotherapy. Dallas, Texas, U.S.A.

99-Lukas, E. (1996). Wie Leben Gelingen Kann. 30(31) Geschichten mit logotherapeutischer Heilkraft.("How to Live a Satisfying Life: 30(31) Stories with Logotherapeutic Wisdom). Quell Verlad, Stuttgart, Germany.

100-Lukas, E. (1997). Meaning-oriented Family Therapy. Workshop. Presented at the Eleventh World

101- Lukas, E. (1998). Logotherapy textbook. Toronto, Canada: University of Toronto Press Inc.

102-Malan, F. (1997). Life orientation in a changing society: a logotherapeutic perspective. In F. Crous, A.A. Havenga Coetzer & G. Van den Heever (Eds). On the way to meaning: Essays in remembrance of Viktor Frankl (pp. 149-160). Benmore: Viktor Frankl Foundation of South Africa.

103- Marshall,M.(2009). Life with meaning: Guide to the fundamental principles ofVictor E.Frankl,s Logotherapy. Halifax,Nova Scotia,Canada: Maritime Institute of Logotherapy (WWW.martimelogotherapy.org).

104- Marshall,M.(2011).Prism of meaning: Guide to the fundamental principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy.(www.logotherapy.ca)

105-Mascaro,N. & Rosen,D.H.(2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. Journal of Humanistic Psychology, 46(4), 168 – 190.

106 – McHoskey, J.W. , Betris, T.W. , Worzel, W. , Szyarto, C. , Kelly, K. , Eggert,T. , Miley, J. , Suggs,T. , Tesler, A. , Gainey, N. & Andeson, H.(1999). Relativism , nihilism , and quest. Journal of Social Behavior & Personality, 14(3): 445 – 462.

107-Mendez, M., Mendez, E., & Ungar, J. (2003). Transcendental locus of control—Is it Akin to

noodynamics? Paper in Press. The International Forum for Logotherapy. Submitted: January, 2003.

108-Moran,C.(2001). Purpose in life, student development, and well – being: Recommendations for student affairs practitioners. NASPA Journal, 38(3), 269 – 279.

109 – Pratt, A. (2001). Nihilism. http://faculty.db.erau.edu/pratta/

110-Ras,J.M.(2010). Understanding AL-QAEDA: A qualitative approach. A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy (DPhil), the University of Zululand , South of Africa.

111-Reker,G.T.(1994). Logotheory and logotherapy: Challenges, opportunities and some empirical findings. The International forum For logotherapy, 17 (1), 47 – 55.

112-Shantall, T. (1989). Viktor Frankl,s existential theory. In W.F. Meyer, C. Moore & H.G. Viljoen (Eds). Personality theories: From Freud to Frankl (pp. 421-439). Johannesburg: Lexicon.

113-Sunhee C.,S.(2008). Effects of logo-autobiography program on meaning in life and mental health in the wives of alcoholics.Asian Nursing Research,2(2),129-139.

114- Tosi,D.J., Lecalir,S.W., Peters,H.J. & Murphy,M.A.(1987). Theories and applications of counseling. New York: Charles C.Thomas Publisher.

115-Ungar,M.(1999). Viktor E. Frankl's meaning-oriented approach to counselling psychology. Doctoral Dissertation. The University of Alberta, Edmonton, Canada.

116- Ungar, M. & Ungar, P. (2002). On the use of meaning-oriented questioning with couples. In: The power of the human spirit. C. Stfanics, and R. Henrion (Eds.). Joseph Publishing Company, Library of Congress Cataloguing in Publishing Data, U.S.A.

117-Van Jaarsveld,Z.G.(2004). Finding meaning in the workplace. Degree of Master of arts, University Of South Africa.

118-Welter, P. (1995). Logotherapy intermediate: A Franklian Psychology and Logotherapy. Textbook Adapted for Distance Education by Dr. Anne Graber. The Viktor Frankl Institute of Logotherapy, Abilene, Texas.

119-Welter, P. (2003). Logotherapy and quiet epiphanies. The International Forum for Logotherapy, 26(2), 65-73.

120-Wilson,R.A.(1994). Logotherapy in the classroom. The International Forum for Logotherapy,17(1),32-41.

121-Wong, P.T. (2000). Logotherapy. Retrieved July 10, 2001, from the World Wide Web: http://www.twu.ca/articles/logotherapy.htm.

122-Wong, P.T.(2010). Logotherapy. Original E-Text-Site:http://www.meaning.ca/archives/archive/art_logotherapy_P_Wong.htm

123-Yioti,H.(1979). Differential effects of logotherapy, logoanalysis and group discussion on feelings of alienation. Ph. D, Southern Illinois University at Carondale , Illinois.

124 - Yoder, J. D (1989): Logotherapy and intimacy. The International forum for logotherapy, 12 (1), 28 - 39.

125- Yoder, J. D. (1994). Paradoxical Intention. The Case of Ron. The International Forum for Logotherapy, 17(2), 108-113.

المحتويات

الفصل الثالث

رقم الإيداع	٢٠١٢/٨٧٩٨
I.S.B.N الترقيم الدولى	977-10-2781-6

د.سيد عبد العظيم محمد



- مواليد محافظة المنيا.
- حصل علي درجة الدكتوراه في الصحة النفسية والإرشاد النفسي من جامعة المنيا بالاشتراك مع جامعة جورجيا بأمريكا .
- أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة المنيا .
- رئيس قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة المنيا .
- وكيل كلية التربية النوعية لشئون التعليم والطلاب سابقا- جامعة المنيا .
- **من مؤلفاته:**
- فنيات العلاج النفسي .
- الزواج العرفي .
- العديد من المؤلفات و المقاييس في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، وعلم النفس الاجتماعي، و علم نفس النمو ، و سيكولوجية ذوي الإعاقة ، و الشخصية .
- العديد من الأبحاث في مجال الإرشاد النفسي و ذوي الإعاقة ، و مشكلات الشباب.
- العديد من المقالات في تربية الأبناء .
- العديد من المقالات في مجال الصحة النفسية للشباب.

د.محمد عبد التواب معوض



- مواليد محافظة الفيوم .
- حصل علي درجة الدكتوراه في الصحة النفسية والإرشاد النفسي من جامعة المنيا بالاشتراك مع جامعة جورجيا بأمريكا .
- أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي بجامعة الفيوم .
- وكيل كلية التربية لشئون التعليم و الطلاب بكلية التربية - جامعة الفيوم
- **من مؤلفاته:**
- فنيات العلاج النفسي .
- العديد من الكتب في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي .
- العديد من المؤلفات في مجال سيكولوجية ذوي الإعاقة .
- الزواج العرفي (المشكلة و الحل) .
- العديد من المقاييس في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي .
- العديد من الأبحاث في مجال الإرشاد النفسي وذوي الإعاقة ، و مشكلات الأطفال والشباب ، والجودة ، والتربية المدنية ، و علم النفس الاجتماعي، والشخصية المصرية بعد ثورة ٢٥ يناير.

I.S.B.N. 977-10-2781-6
تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث

هذا الكتاب

- يعالج موضوعا جديدا في مجال العلاج و الإرشاد النفسي و هو الإرشاد بالمعني القائم علي نظام القي... و يؤكد علي كيفية استكشاف والبحث عن المعني للوجود الإنساني ، حيث إن نقص الشعور بالم... أهم الأسباب الرئيسة وراء نشأة و استمرار الاضطرابات السلوكية .
- يهدف العلاج بالمعنى إلى مساعدة الفرد على اكتشاف وإيجاد المعنى في مواقف حياته المختلفة م... الابتكارية (العمل والإنجاز) ، والقيم الخبراتية أو التجريبية (الفن ، العلم ، الفلسفة ، الفهم ، الحب) ، ... (مواجهة الألم و المعاناة بشجاعة) وذلك من خلال فنيات عديدة مثل : التحليل بالمعنى ، اللوجو تشا... الحوار السقراطي ، و . . .
- كذلك يحتوى هذا الكتاب على بعض البرامج الإرشادية القائمة علي فنيات العلاج بالمعنى كتطب... في العديد من الاضطرابات السلوكية ، هذا بالإضافة إلى تناول الكتاب لإطار نظري وا في حديث... باعتباره أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي ، حيث يعتبر العلاج بالمعنى إحدى المدارس الع... الاتجاه الإنساني.